

# Préparer des collations santé



Si votre enfant a plus d'une pause alimentaire pendant la journée scolaire, vous pouvez diviser la nourriture de manière à créer un repas et une collation ou deux petits repas. Il pourrait être utile d'étiqueter les aliments, d'utiliser un code de couleur ou de séparer les aliments dans le sac-repas selon la pause à laquelle ils sont destinés.

## Exemples de repas santé

	Première pause	Deuxième pause
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt nature</li> <li>• Fraises, tranchées</li> <li>• Avoine entière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinde cuite sur pain de grains entiers</li> <li>• Mini carottes et lanières de poivron rouge</li> </ul>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales de grains entiers (faibles en sucre) dans un contenant muni d'un couvercle et une cuillère</li> <li>• Lait nature faible en gras</li> <li>• Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pita de grains entiers et fromage dur ou houmous</li> <li>• Tomates cerises</li> <li>• Tranches de concombre</li> <li>• Poire</li> </ul>
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage dur</li> <li>• Craquelins de grains entiers</li> <li>• Raisins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thon pâle sur pain de grains entiers</li> <li>• Salade verte</li> <li>• Boisson de soya enrichie non sucrée</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaufres maison de grains entiers</li> <li>• Compote de pommes non sucrée</li> <li>• Yogourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe maison faite de viande maigre et de légumes, ou chili</li> <li>• Craquelins de grains entiers</li> </ul>
VENREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une moitié de tortilla de grains entiers garnie de légumes et de houmous ou de viande maigre cuite</li> <li>• Lait nature faible en gras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autre moitié de tortilla de grains entiers garnie de légumes et de houmous ou de viande maigre cuite</li> <li>• Coupe de fruits conservés dans l'eau</li> </ul>



**Faites de l'eau la boisson de choix!**



Pour obtenir d'autres renseignements, visitez [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr) ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 (ATS 1 866 797-0007) pour parler gratuitement à une diététiste.



# Des dîners pour l'école dont les enfants raffolent



## Les enfants qui mangent bien apprennent mieux!

Manger toutes sortes d'aliments santé comme le recommande le Guide alimentaire canadien peut aider les enfants à être plus alertes et plus disposés à apprendre. Des études révèlent que les enfants qui mangent mieux réussissent mieux à l'école.

## Ce qu'il faut inclure dans un dîner santé

Incluez au moins un choix de chacun des trois groupes d'aliments du Guide alimentaire. Faites participer votre enfant à la planification de son dîner; vous augmenterez les chances qu'il mange et apprécie ses repas et ses collations. Il en a probablement déjà appris au sujet du **Guide alimentaire canadien** en classe!

C'est simple; suivez les étapes ci-dessous:

1. Incluez beaucoup de légumes et de fruits!
2. Choisissez des aliments protéinés comme une trempette de haricots, un œuf dur et un morceau de fromage dur, du thon pâle ou du saumon ou une viande maigre tranchée.
3. Ajoutez des produits de grains entiers, comme du pain, un pita, du riz brun ou du quinoa.



## Des légumes et des fruits sur le pouce

Pour aider les enfants à manger assez de légumes et de fruits chaque jour, donnez-lui-en à chaque repas et à chaque collation. Pour en avoir le plus pour votre argent, achetez des produits locaux lorsqu'ils sont de saison. Gardez les fruits emballés non sucrés pour les jours où vous êtes à court de fruits frais.



## Le saviez-vous?

À l'école, les enfants ont habituellement environ 20 minutes pour manger leur dîner. Tenez-vous-en à de petites portions pour les jeunes enfants au petit appétit. La plupart des enfants aiment les aliments qui se mangent avec les doigts en seulement deux bouchées. Dans la mesure du possible, pelez les fruits et coupez les aliments en bouchées.

Adapté et réimprimé avec la permission du Bureau de santé et des services des urgences de la région de Waterloo.



# Préparez vos propres « dîners préemballés »

Quand le temps presse, les dîners préemballés semblent très pratiques; cependant, les dîners préemballés commerciaux sont riches en sel, en sucre et en gras saturés, et faibles en fibres. De plus, ces produits coûtent cher et ne procurent pas aux enfants ce dont ils ont besoin pour être en bonne santé et pleins d'énergie toute la journée.

**Créez vos propres dîners préemballés (lunch kits) dans des contenants réutilisables!**

## Suggestions de choix santé et délicieux

### Légumes et fruits

- Légumes-feuilles comme de la laitue, du chou frisé, de la roquette ou des épinards
- Tranches de tomate, de concombre, de poivron vert, d'oignon ou de champignons
- Aubergine ou courgette rôtie
- Bâtonnets de carotte, de céleri ou de navet
- Lanières de poivron
- Tomates cerises
- Pois mange-tout
- Tranches de pomme ou de poire
- Fleurettes de brocoli ou de chou-fleur
- Raisins, fraises, framboises ou bleuets
- Abricots, pêches, prunes ou nectarines
- Tranches de melon d'eau



### Aliments protéinés

- Lait nature faible en gras ou boisson de soya enrichie non sucrée
- Fromage dur
  - Cubes ou tranches de restes de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf
  - Thon pâle ou saumon en conserve
  - Graines de tournesol ou de citrouille
  - Houmous ou trempette de haricots
  - Yogourt nature faible en gras
  - Lentilles, Tofu, Œuf dur

### Aliments de grains entiers

- Riz brun ou sauvage
- Pâtes de grains entiers
- Bagels, pitas, pains, petits pains, muffins anglais ou craquelins de grains entiers
- Chapati, rôti ou naan de grains entiers
- Quinoa, gruau nature ou autres grains entiers cuits
- Céréales de grains entiers, faibles en sucre (5 g de sucre ou moins par portion)

**REMARQUE :** Les aliments qui sont durs, petits ou ronds peuvent poser un risque d'étouffement chez les enfants de moins de quatre ans.



Faites vos propres dîners préemballés, soupes, ragoûts et sandwichs roulés ou ordinaires avec ces ingrédients santé! Pour obtenir d'autres recettes santé et d'autres idées de repas santé, consultez le Guide alimentaire canadien à [guide-alimentaire.canada.ca/fr/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/).

# N'oubliez pas les collations!

Les enfants ont besoin de beaucoup de nutriments pour favoriser leur croissance. Mettez au moins une collation dans le sac-repas de votre enfant chaque jour.

## Essayez les collations ci-dessous !

- carottes, brocoli, poivron rouge, vert ou jaune, céleri ou concombre avec du houmous
- fromage dur et craquelins de grains entiers
- morceaux de fruits et yogourt nature
- muffin anglais de grains entiers et tranches de pomme

## Collations à éviter:

- Croustilles de pommes de terre, de légumes ou de maïs et bâtonnets au fromage (cheese puffs)
- Friandises et tablettes de chocolat
- Barres céréalières contenant des guimauves, des friandises ou du chocolat
- Muffins, gâteaux, beignes, pâtisseries et biscuits
- Collations à saveur de fruits
- Bâtonnets de viande transformée ou charcuteries (p. ex. pepperoni ou dinde)



## Conseils concernant l'emballage et la manipulation sécuritaire des dîners

- Utilisez un sac-repas isotherme et un thermos pour garder les aliments chauds ou froids. Réchauffez le thermos avec de l'eau bouillante avant de le remplir d'aliments fumants.
- Placez un bloc réfrigérant dans le sac pour garder la nourriture froide.
- Lavez tous les légumes et les fruits avant de les mettre dans le sac.

- Ne renvoyez pas les restes de sandwich ou de repas chaud. Si les fruits ont été pelés, coupés ou tirés d'une boîte de conserve ou s'ils avaient été congelés, il ne faut pas les redonner à votre enfant. Par contre, il n'y a pas de risque à lui redonner des fruits entiers et autres types de collations.
- Ne réutilisez pas les emballages.
- Montrez aux enfants à se laver les mains avant de manger, et après.

## Alerte aux allergies!

Le beurre d'arachide, les arachides et les noix sont tous des aliments santé. Cependant, dans beaucoup d'écoles, on interdit les aliments contenant des arachides ou des noix pour protéger les enfants qui ont des allergies.

**Vérifiez auprès de votre école quels sont les aliments qui ne sont pas permis dans la classe de votre enfant.**

## Mettez des boissons santé dans le sac-repas

### À choisir tous les jours:

- Eau
- Lait nature (2 %, 1 % ou écrémé)
- Boisson de soya nature enrichie et non sucrée

**Demandez à la direction de l'école ou à l'enseignant de votre enfant si les élèves ont le droit d'avoir une bouteille d'eau sur leur pupitre.**



### À éviter:

- Jus de fruits pur à 100 %
- Boissons, punches ou cocktails aux fruits
- Lait aromatisé ou boisson de soya enrichie sucrée
- Thé glacé
- Boissons gazeuses ordinaires ou diète
- Boissons pour sportifs
- Boissons énergisantes