

Dîner d'école dont vos enfants raffolent

Manger pour mieux apprendre

Des études démontrent que les enfants bien nourris sont capables de se concentrer plus longtemps et d'obtenir de meilleurs résultats à l'école. Les enfants sont prêts à apprendre et sont plus alertes lorsqu'ils mangent une variété d'aliments, comme le recommande le Guide alimentaire canadien.

Que faut-il inclure dans le dîner d'école de votre enfant?

Les aliments du Guide alimentaire canadien fournissent les nutriments dont les enfants ont besoin pour grandir, apprendre et jouer.

Suivez ces étapes faciles

1. Mettez-y beaucoup de légumes et de fruits!
2. Incluez un aliment protéiné comme des lentilles, des pois chiches, une trempette aux haricots, un œuf dur, du fromage, du thon pâle ou du saumon en conserve, du yogourt ou de la viande maigre en tranches.
3. Incluez un aliment à grains entiers comme des pâtes, du riz brun, du quinoa, un pain pita, un petit pain ou une tortilla.

Autres considérations

- Les jours où sont servis des repas spéciaux à l'école, comme de la pizza, des pâtes ou des sous-marins, préparez des légumes et des fruits pour aider à équilibrer le repas.
- Les enfants sont plus susceptibles de manger leur dîner d'école s'ils ont contribué à le planifier et à le préparer.
- Les enfants disposent généralement d'environ 20 minutes pour dîner à l'école. Pour les enfants plus jeunes qui ont un plus petit appétit, il faut réduire les portions. Épluchez les fruits lorsque c'est possible et coupez les aliments en petites bouchées.

Alerte à l'allergie

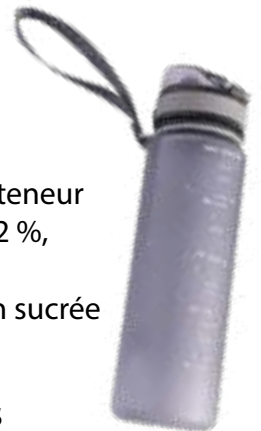
Le beurre d'arachide, les arachides et les autres noix sont des choix alimentaires sains. Cependant, il y a des enfants qui sont allergiques à ces aliments dans de nombreuses écoles. Bon nombre d'écoles ont interdit les aliments contenant des arachides ou d'autres noix dans les boîtes à dîner afin de protéger la sécurité des enfants allergiques. Renseignez-vous auprès de votre école sur les aliments qui sont interdits dans la classe de votre enfant.



N'oubliez pas d'inclure une boisson

Choisissez tous les jours

- Eau
- Lait nature à faible teneur en matière grasse (2 %, 1 % ou écrémé)
- Boisson de soja non sucrée et enrichie



Évitez les boissons suivantes :

- Jus de fruits 100 %
- Boissons aux fruits, punches ou cocktails
- Lait aromatisé
- Boisson de soja aromatisée et enrichie
- Boissons pour sportifs
- Boissons gazeuses ordinaires ou diètes
- Boissons énergétiques
- Thé glacé

Préparez vos propres « dîners préemballés »

Lorsque vous êtes pressé, les aliments prêts à manger peuvent sembler tentants, mais de mettre régulièrement des repas préemballés dans le dîner d'école de votre enfant risque de ne pas lui procurer ce dont il a besoin pour être en bonne santé et avoir de l'énergie toute la journée. Les repas achetés en magasin sont souvent faibles en fibres et riches en sel, en sucre et en gras saturés. Ils sont également coûteux! Fabriquez vos propres repas préemballés en utilisant des contenants récipients réutilisables avec des compartiments.

Des idées savoureuses et nutritives

Légumes et fruits

- bâtonnets de carotte
- bâtonnets de céleri
- bâtonnets de navet
- lanières de poivron
- tomates cerises
- fleurons de brocoli
- fleurons de chou-fleur
- pois mange-tout
- aubergines grillées
- courgettes rôties
- tranches de pommes
- tranches de poires
- raisins
- baies
- quartiers de clémentines
- cubes de melon

Aliments protéinés

- lait nature à faible teneur en matière grasse ou boisson de soja enrichie
- cubes, tranches ou ficelles de fromage
- yogourt ou trempette au yogourt
- thon pâle en conserve
- saumon en conserve
- houmous ou trempette de haricots
- cubes ou tranches de restes de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf
- lentilles ou pois chiches
- tofu
- œuf dur
- graines de tournesol ou de citrouille

Aliments à grains entiers

- riz brun ou sauvage
- pâtes de grains entiers
- bagels à grains entiers, tortillas, pitas, pains, brioches, muffins anglais ou craquelins
- chapati, rôti ou naan à grains entiers
- quinoa, flocons d'avoine nature ou autres grains entiers cuits
- céréales à grains entiers

Incluez des légumes et des fruits dans chaque repas et collation

De nombreux enfants ne mangent pas suffisamment de légumes et de fruits. Pour aider les enfants à obtenir l'apport quotidien nécessaire, il faut inclure des légumes ou des fruits dans chaque repas et collation. Les légumes et les fruits de saison cultivés localement sont généralement meilleurs, plus frais et offrent une meilleure valeur nutritive. De plus, l'achat de produits locaux contribue à soutenir nos exploitations agricoles. Les légumes et les fruits surgelés ou en conserve sont également d'excellentes options surtout les jours où vous êtes à court de produits frais. Rincez les légumes en conserve pour éliminer la majeure partie du sodium. Choisissez de la compote de pommes non sucrée et des fruits en conserve dans de l'eau ou du jus (au lieu de sirop).



Évitez la crise du sandwich

Voici quelques idées nouvelles pour les dîners les plus courants.

Aliments à grains entiers

- Mini-pita à grains entiers
- Bagel à grains entiers ou pain de blé entier
- Tortilla molle à grains entiers
- Mini-pain sous-marin à grains entiers
- Pain naan à grains entiers

Aliments protéinés

- Houmous ou trempette de haricots
- Salade d'œufs, de thon ou de poulet
- Restes de poulet ou de dinde
- Fromage en tranches

Légumes et fruits

- Laitue déchiquetée, tranches de concombre
- Céleri haché, raisins coupés en tranches
- Carotte râpée, pomme râpée
- Tranches de poivrons, tomate hachée



Coupez les sandwiches ou les roulés en plus petits morceaux. Les enfants aiment généralement les aliments qui se mangent avec les doigts et qui peuvent être facilement pris et mangés en deux petites bouchées.

Journée scolaire équilibrée

Au lieu des deux pauses traditionnelles et celle du dîner, les élèves auront deux pauses consacrées à la nutrition et aux activités lors de la journée scolaire équilibrée. Quelle que soit la façon dont votre école organise sa journée, les enfants ont besoin de la même quantité de nourriture, la seule différence étant le moment où ils mangent.



Collations nutritives

Les enfants ont besoin de beaucoup de nutriments pour une croissance et un développement sains. Des collations nutritives peuvent y contribuer. Essayez d'inclure un légume ou un fruit dans chaque collation.

Des idées savoureuses

- Fraises avec du yogourt
- Raisins avec un mini-muffin à grains entiers
- Rondelles de poivron rouge avec houmous
- Morceaux d'ananas avec du fromage cottage
- Tranches de pommes avec cubes de fromage

Collations à limiter

- Croustilles de pommes de terre, de légumes, de maïs
- Bâtonnets au fromage, tablettes de chocolat
- Barres granolas à la guimauve ou au chocolat
- Bonbons, collation aux fruits à mâcher
- Gâteaux, beignets, pâtisseries, biscuits
- Bâtonnets de viande transformée ou charcuterie (par exemple, pepperoni, jambon)

Maintien de la bonne santé dentaire

Évitez de mettre des aliments collants (comme des fruits secs) dans le dîner d'école de votre enfant s'il ne peut pas se brosser les dents après avoir mangé. Incitez votre enfant à boire de l'eau ou à se rincer la bouche après avoir mangé.

Conseils pour la sécurité alimentaire

- Utilisez des sacs de repas isolés et un thermos pour aider à garder froids les aliments froids et à garder chauds les aliments chauds. Réchauffez le thermos avec de l'eau bouillante avant de le remplir avec des aliments chauds et fumants.
- Les blocs réfrigérants peuvent aider à garder froids les aliments du dîner.
- Lavez tous les légumes et les fruits avant de les emballer.
- Ne remettez pas de sandwichs ou d'aliments réchauffés à nouveau dans le dîner. Les fruits entiers et les collations non périssables peuvent être réemballés.
- Ne réutilisez pas les emballages.
- À la fin de la journée, lavez les contenants et les ustensiles réutilisables avec de l'eau chaude et du savon.
- Apprenez aux enfants à se laver les mains avant et après avoir mangé.



Pour obtenir plus de renseignements, y compris des idées de recettes :

Découvrez **LesAliments** • canada.ca/guidealimentaire

Pour parler gratuitement à un diététiste professionnel, appelez Télésanté Ontario au **1-866-797-0000**

Distribué par :

Adapté avec la permission du Bureau de santé publique et des services d'urgence de la région de Waterloo

**bouchées
brillantes** 

