



Boîtes à Diners Santé
AnneMarie Vaillancourt,
Diététiste professionnelle



Avec le retour des classes derrière nous, nous discuterons des idées pour les boîtes à diner et les collations.

Sachant que plusieurs de nos enfants consomment la majorité de leur apport calorique à l'école, il est donc très important de leur bâtir des diners nutritifs, qu'ils mangeront avec fierté et appétit.

Premièrement, impliquez les enfants dans le choix et la préparation des aliments. Ceci vous assurera moins d'aliments gaspillés et retournés à la maison. Quand votre enfant aide à sélectionner les aliments, les laver, les préparer, les mettre dans le réfrigérateur, laver sa boîte à lunch; il sera plus intéressé à manger son diner et il établira de bonnes habitudes pour la vie!

Prenez le temps de lire les dépliants, d'utiliser le guide canadien alimentaire ou bien d'aller en ligne pour sélectionner des aliments que votre enfant voudra manger cette semaine. Choisissez ensemble une dizaine d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires afin d'assurer la variété et la préférence de votre enfant. Bâissez-vous une liste d'aliments préférés dans laquelle votre enfant pourra choisir des aliments chaque semaine pour construire ses propres repas. Ceci rendra le magasinage et la planification des boîtes à diners plus efficaces. Planifiez le vendredi ou samedi, pour vous donner le temps de faire l'épicerie avant le début de la semaine.

Toute collation devrait contenir un aliment d'au moins deux des quatre groupes alimentaires. Selon le guide canadien alimentaire, les quatre groupes sont :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts

Les diners devraient contenir au moins un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. Si votre enfant a l'habitude de manger tout son lunch (les aliments des quatre groupes), on peut donc ajouter un « extra » : une barre tendre, un jello, un pouding, un biscuit, etc. Mais seulement si le reste du diner ne revient pas en « restant ».

:

Voici des exemples de repas pour l'école, avec plus de 100 items :

LÉGUMES/FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	EXTRAS
Carottes/pomme	Bagel	Lait	Thon	Barre de céréales
Céleri/raisins	Tortilla	Fromage râpé	Fèves noires	Biscuit
Jus de légumes/kiwi	Pain grains entiers	Yogourt	Poulet en cube	Pouding
Tomate/Jus de fruits	Craquelins/Biscottes	Fromage Cottage	Tofu	Cornichons
Brocoli/Pomegrenade	Muffin anglais	Minigo	Œuf à la coque	Petit gâteau
Piment rouge/Bleuets	Pain hamburger/hotdog	Lait au chocolat	Sauce à la viande	Barre tendre
Concombre/Fraises	Melba Toast	Fromage ficelle	Saumon	Carré aux dates
Chou-fleur/orange	Pita	Lait de soya	Humus	Carré de riz soufflé
Laitue/pêche	Muffin à la semoule de maïs	Fromage râpé	Chili	Barres aux figues
Patate douce/banane	Grill Cheese	Lait de poule	Jambon	Crème dessert
Radis/Framboise	Pain de seigle	Lait aux amandes	Restant de poisson	Confiture
Crudités/Prune	Muffin aux bananes	Lait aux fraises	Restant de bœuf rôti	Beurre
Salade/mandarines	Pâtes/Nouilles	Fromage à la crème	Doigts de poulet/poisson	Mousse
Soupe aux légumes/poire	Pâte à pizza	Lait aux bananes	Viandes froides	Galette
Salsa/Sauce aux pommes	Bâtonnets de pain	Yogourt fouetté	Légumineuse en conserve	Jello
Salade de choux/figue	Mais éclaté	Trempeuse pour fruits	Salade aux œufs	Trempeuse caramel
Épinards/Salade de fruits	Salade de pâtes	Cube de fromage	Salade de saumon/thon	Coconut
Pois mange-tout/pruneau	Craquelins à la farine de Graham	Lait malté	Beurre de poids	Graines de tournesol/Sésame

Pour toute question, suggestion ou pour une consultation :

AnneMarie Vaillancourt, Diététiste professionnelle

amvnutrition@shaw.ca

403-660-8614

