



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Suivez-nous sur
Facebook!



Planifier des lunches, j'en mange!

**La trousse sur la planification des lunches,
créée par l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé,
vous propose des outils pour faciliter la préparation
de lunches nutritifs pour toute la famille.**



**Trouver le temps
et l'énergie, c'est possible!**

**Une boîte à lunch équilibrée
permet à votre enfant :**

- de faire le plein d'énergie;
- d'être plus attentif et mieux concentré;
- de manger des aliments qui favorisent une bonne croissance.



Pour information :

Annie Masson

819 780-2220, poste 48326

info-bougerjenmange.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

Une initiative de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, qui regroupe le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, dans le but d'améliorer la santé des jeunes Sherbrookois.

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation Vitae du CSSS-IUGS, des Caisses Desjardins de Sherbrooke et de Québec en Forme.



Table des matières



- 1. L'ABC de la préparation des lunches**
- 2. Astuces pour un lunch réussi**
- 3. Bien s'équiper, c'est gagnant!**
- 4. Un lunch équilibré**
- 5. Les collations**
- 6. Pourquoi certains aliments sont-ils interdits à l'école?**
- 7. Un repas équilibré au rayon des surgelés!**
- 8. Faites des provisions**
- 9. Des sandwichs variés pour des lunches éclatés!**
- 10. Des légumes, encore des légumes!**
- 11. Aide-mémoire**
- 12. Références utiles**

L'ABC de la préparation des lunches

En intégrant la préparation des lunches à votre routine, ce sera plus facile.

Voici 5 trucs pour y arriver!

1. Se préparer la veille

Le matin est rarement le moment idéal pour préparer les lunches. Le temps manque et la fatigue donne un résultat souvent peu satisfaisant. Le mieux est de tout préparer la veille : le repas, les collations et même les ustensiles. Le lendemain, vous n'aurez qu'à tout mettre dans la boîte à lunch et le tour sera joué!

2. Planifier

Lors du souper, faites quelques portions de plus qui serviront pour le lendemain. Lorsqu'un mets s'y prête bien, doublez vos recettes et congelez les restants en portions individuelles. Vous coupez des légumes? Quelques-uns de plus et vos crudités seront prêtes pour le lendemain!



3. Espaces réservés

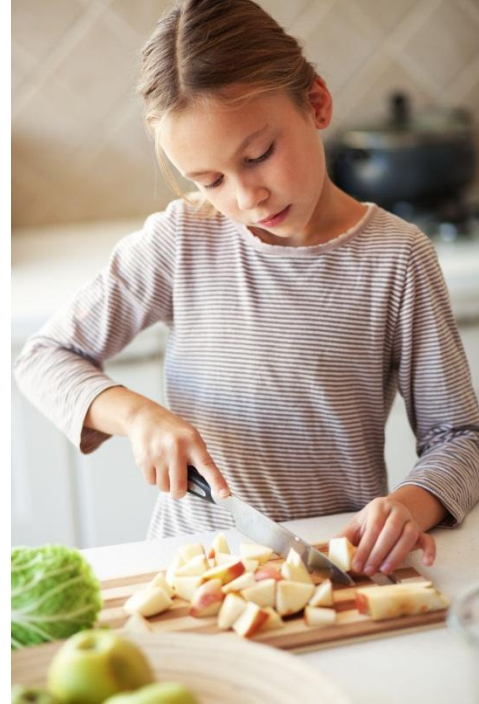
Réservez un espace dans le réfrigérateur où les lunches pourront être rangés pour le lendemain. Vous pouvez aussi réserver une armoire ou un tiroir pour les collations non périssables et pour les contenants hermétiques.

Vous économiserez du temps!

4. Impliquer toute la famille

Encouragez votre enfant à participer à la préparation des lunchs. Par exemple, laissez-le choisir entre deux collations.

En début d'année, laissez-le choisir une boîte à lunch à son goût. Les ados peuvent même faire leur lunch seuls. Vous n'aurez qu'à vérifier que le contenu de la boîte à lunch soit bien équilibré!



5. Être bien équipé

On travaille toujours mieux avec les bons outils!

Boîtes à lunch, plats hermétiques, contenants isothermes, bouteilles d'eau réutilisables et blocs réfrigérants : tous de bons investissements qui vous faciliteront la vie!



Astuces pour un lunch réussi

Les lunchs peuvent rapidement devenir répétitifs et ennuyants.

Voici quelques astuces pour des lunchs variés, colorés et savoureux :

✓ Équilibrer

Pour un lunch équilibré, assurez-vous d'intégrer un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. La boîte à lunch sera alors complète et rassasiante.



✓ Varier

Il existe plusieurs façons de varier les lunchs. Assurez-vous d'y mettre de la couleur et différentes textures. Les restants de la veille ennuient votre enfant? Transformez-les! Par exemple, prenez les restants de poulet ou de porc pour en faire un excellent sandwich.



✓ Ajouter des collations

Assurez-vous d'offrir un lunch complet à votre enfant en y ajoutant des collations. Selon les règles de l'école, vous pouvez ajouter à la boîte à lunch des fruits, des crudités, du yogourt, des barres de céréales ou encore des muffins maison.

✓ Privilégier l'eau, le lait ou un substitut

Pour accompagner le repas du dîner, privilégiez l'eau, le lait ou un substitut du lait comme une boisson de soya enrichie. Occasionnellement, vous pouvez mettre dans la boîte à lunch une petite quantité de jus 100 % pur.

✓ Privilégier les aliments les moins transformés

Privilégiez les aliments frais et faits maison plutôt que les aliments commerciaux. Ils sont souvent moins gras, moins salés et plus nutritifs!

✓ Ajouter de petites attentions

Qui n'aime pas les surprises? Ajoutez un mot gentil, un mot d'encouragement ou un autocollant au lunch de votre enfant. Un sourire assuré à l'ouverture de la boîte à lunch!



Bien s'équiper, c'est gagnant!

Pour faciliter la préparation des lunchs, vous pouvez vous procurer quelques-uns de ces outils bien utiles. Cela demande un investissement, mais vous ne le regretterez pas!

Boîte à lunch

Il est important que la nourriture reste froide pour éviter la formation de bactéries. L'intérieur de la boîte à lunch doit être isolé et facilement lavable. Les sacs de papier sont à éviter, car ils ne sont pas isolés.



Bloc réfrigérant

Le bloc réfrigérant sert à maintenir la nourriture froide. Il faut conserver le bloc réfrigérant au congélateur lorsqu'on ne l'utilise pas.



Contenants de plastique

Les plats de plastique permettent de transporter tous les types d'aliments. Les plats résistant au four à micro-ondes sont un atout si vous n'utilisez pas de contenant isotherme.

Les bouteilles de plastique pour les liquides servent à apporter de l'eau, du lait ou une autre boisson.

Les contenants de plastique sont lavables et réutilisables.

Sacs de plastique ou pellicule plastique

Les sacs de plastique et la pellicule plastique servent à emballer les aliments.

Ils peuvent remplacer les contenants de plastique, mais ils sont moins écologiques.



Contenant isotherme de type « Thermos »

Le contenant isotherme sert à maintenir la nourriture chaude. C'est un bon moyen de transporter les restes du souper de la veille. Terminé les fours à micro-ondes!



Ustensiles réutilisables

Les ustensiles réutilisables sont pratiques. On les utilise, on les lave et on les remet aussitôt dans la boîte à lunch.

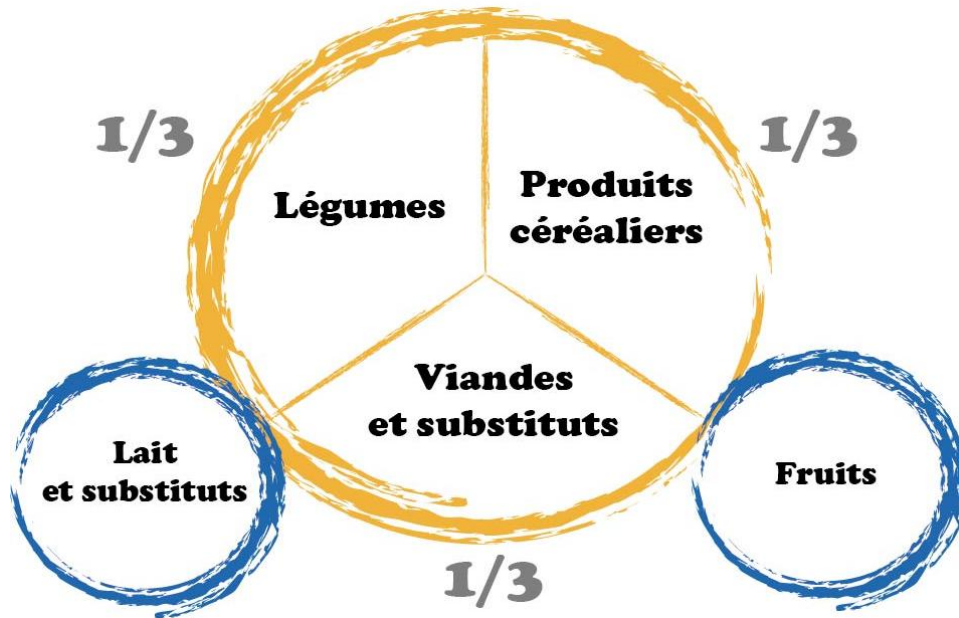
Un lunch équilibré

Quoi manger?

Un lunch équilibré :

- favorise une alimentation saine et variée;
- aide à combler la faim au cours de la journée;
- fournit l'énergie nécessaire pour passer un bel après-midi!

En un seul coup d'œil, il est facile de savoir si un lunch est équilibré. Le lunch doit idéalement inclure **au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires.**



Quelle quantité manger?

Il est important de savoir que l'appétit et les besoins de chaque enfant sont différents. D'une journée à l'autre, votre enfant peut avoir un petit ou un grand appétit. **La clé est d'encourager votre jeune à manger selon sa faim!**

Pour s'inspirer



Wrap au poulet
Carottes et céleris en bâtonnets
Cubes de fromage cheddar
Jus de légumes réduit en sodium
Yogourt

Salade de pâtes de blé entier aux légumes
et au thon
Lait
Barres aux figues
Pomme



Soupe repas de bœuf et orge
Tomates et concombres
Boisson de soya enrichie
Compote de fraises non sucrée

Pointes de pita et houmous
Œuf cuit dur
Poivrons en lanières
Jus de fruit 100 % pur
Yogourt à boire



Couscous marocain (courgette, carottes,
champignons, pois chiches, etc.)
Eau
Pêche
Pouding de soya du commerce

Les collations

Une collation nutritive, qu'est-ce que c'est?

Lorsque votre enfant a faim entre les repas, il est préférable qu'il mange une collation nutritive. Les collations nutritives font partie d'une alimentation équilibrée et permettent :

- d'apaiser la faim;
- de refaire le plein d'énergie en attendant le prochain repas;
- d'éviter qu'il arrive au repas suivant avec une faim incontrôlable;
- d'éviter qu'il soit distrait par les gargouillements de son estomac!

Une collation nutritive est idéalement composée d'un aliment source de **protéines** et d'un aliment source de **glucides** (sucres).



Des exemples s'il vous plaît!

Voici des suggestions de collations qui vous inspireront des combinaisons savoureuses et nutritives :

Protéines

(aliments des groupes « viandes et substituts » ou « lait et substituts »

- Fromage
- Yogourt
- Yogourt à boire et en tube
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Fèves de soya séchées
- Houmous
- Pois chiches grillés
- Œuf cuit dur
- Edamames (fèves de soya vertes)

+

Glucides

(aliments des groupes « produits céréaliers » ou « légumes et fruits »

- Crudités
- Fruits frais et séchés
- Compote de fruits
- Céréales à grains entiers
- Barres tendres
- Craquelins à grains entiers
- Galettes de riz, de quinoa
- Jus de légumes
- Muffins maison (au son, aux fruits)
- Pita de blé entier coupé en pointes

* **Les règlements concernant les collations acceptées varient selon les écoles.**



Pourquoi certains aliments sont-ils interdits à l'école?

Politique alimentaire

Connaissez-vous la Politique-cadre pour une saine alimentation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)¹?

Cette politique a été mise en place pour améliorer la qualité de l'alimentation des jeunes à l'école. Les cafétérias d'écoles, les intervenants et les parents sont appelés à encourager les enfants à manger mieux.

En tant que parents, vous pouvez contribuer à une alimentation équilibrée chez votre jeune en respectant la politique alimentaire.

Vous pouvez par exemple :

- Composer des boîtes à lunch équilibrées avec des aliments qui proviennent idéalement des quatre groupes alimentaires;
- Privilégier des desserts à base de fruits, de produits faits de grains entiers et de lait ou substituts;
- Ajouter des collations nutritives à la boîte à lunch de votre jeune;
- Encourager votre jeune à essayer des mets variés à la cafétéria.



1. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. *Guide d'application du volet application de la Politique-Cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, 2008, p.19.

Allergies alimentaires

Les allergies alimentaires ne sont pas à prendre à la légère, car une réaction allergique peut entraîner des conséquences très graves. C'est pourquoi l'école interdit certains aliments dans la boîte à lunch.

En tant que parents, vous pouvez aider à faire de l'école un milieu sécuritaire pour les jeunes atteints d'allergies. Par la même occasion, vous aiderez votre enfant à mieux comprendre les allergies alimentaires.

Voici quelques trucs que vous pouvez appliquer :

- Vous assurez de ne pas envoyer à l'école des aliments qui sont interdits;
- Expliquer à votre enfant les raisons pour lesquelles il ne doit pas échanger de nourriture avec un autre ami;
- Encourager votre enfant à se laver les mains avant et après chaque repas ou collation, surtout s'il a consommé un déjeuner contenant du beurre d'arachide, par exemple.

Si vous avez des questions sur les allergies, référez-vous à Allergies Québec au <http://allergiesquebec.org/fr>.



Un repas équilibré au rayon des repas surgelés!

Rien ne vaut un bon repas préparé à la maison. Faute de temps, il est possible que vous ayez parfois besoin de recourir à des repas surgelés. Faites alors un choix éclairé.

Privilégiez les repas surgelés dont les valeurs indiquées sur le tableau de la valeur nutritive (pour un repas individuel) se rapprochent le plus des critères ci-dessous :

Nutriments à surveiller	Quantité visée par emballage	Pourcentage de la valeur quotidienne visée (%)
Lipides	10 g et moins	15 % et moins
Gras saturés et trans	3 g et moins (gras saturé) 0 g (gras trans)	15 % et moins
Sodium	600 mg et moins	25 % et moins
Protéines	15 g et plus	-
Fibres	2 g et plus	10 % et plus

Évitez le retour précipité de la faim en complétant votre repas par :

- une portion de légumes et un fruit (ex. : des crudités ou une salade) avec
- une source de protéines (ex. : un yogourt, du fromage, un verre de lait).



Faites des provisions

Pour éviter d'être pris au dépourvu, faites des provisions! Gardez quelques-uns de ces aliments en réserve pour faciliter la préparation des lunchs.

Légumes et fruits

- Fruits (frais, en conserve, séchés, en compote, congelés)
- Légumes (frais, en conserve, surgelés, cuits, en salade)
- Jus de fruits 100 % pur en format individuel
- Jus de légumes réduit en sodium en format individuel

Produits céréaliers

- Pâtes alimentaires, couscous, quinoa, orge et riz cuits (au réfrigérateur)
- Pain, pita, bagel, tortilla (frais ou congelé)
- Craquelins de blé entier
- Galettes de riz ou de quinoa

Lait et substituts

- Lait
- Boisson de soya enrichie (format familial et individuel)
- Yogourt, yogourt à boire, yogourt en tube
- Fromage (en bloc, en tranches, en bâtonnets, râpé, congelé)

Viandes et substituts

- Viande rôtie, volaille cuite
- Poulet, jambon en conserve
- Saumon, thon en conserve
- Légumineuses en conserve
- Œufs cuits durs
- Tofu (en morceaux, en tranches, en tartinade)
- Houmous
- Végé-pâté
- Crevettes et simili-crabe (goberge) congelés

Autres aliments

- Barres de céréales maison sans noix ni arachides (fraîches ou congelées)
- Muffins maison (frais ou congelés)
- Des huiles et des vinaigrettes aromatisées

Des sandwichs variés pour des lunchs éclatés!

Un sandwich en 4 étapes :

1. Choisir un pain original
2. Choisir une viande ou un substitut de viande varié
3. Ajouter une garniture savoureuse
4. Compléter avec des condiments qui ont du mordant

Pain	Viandes ou substituts	Garniture
<ul style="list-style-type: none"> • En tranches • Bagel • Muffin anglais • Baguette • Kaiser • Ciabatta • Pita • Tortilla • Naan • Crêpe fine 	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet ou de dinde • Rôti de bœuf ou de porc • Légumineuses • Thon ou saumon • Crevettes ou simili-crabe • Houmous • Tofu • Œufs • Charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage en tranches, à la crème ou ricotta • Laitue ou épinards • Légumes frais ou grillés • Tomates séchées • Poire ou pomme • Canneberges séchées • Olives • Pousses de luzerne

Condiments

- Herbes fraîches
- Pesto
- Sauce à base de yogourt
- Moutarde
- Mayonnaise
- Tartinade d'aubergines
- Salsa de tomates ou de mangues
- Sauce tomate
- Guacamole



Des légumes, encore des légumes!

Les légumes devraient se retrouver dans la boîte à lunch tous les jours, mais comment garder l'intérêt des enfants? Le truc, c'est de varier!

Les légumes peuvent se manger... sous forme de crudités, en salade, dans les soupes et les potages.



Les légumes peuvent être accompagnés... d'une trempette, d'houmous ou de tartinade de tofu ou d'aubergines.

Les légumes peuvent être servis... grillés, sautés ou en purée.

Les légumes peuvent être ajoutés... à la sauce tomate, aux muffins et aux sandwiches.

Les légumes peuvent être... assaisonnés, gratinés ou épicés.

Les légumes peuvent être bus à l'occasion ... sous forme de jus.



Les légumes peuvent être... frais, congelés ou en conserve.

Les légumes peuvent être... entiers, coupés, râpés ou en brochettes.

Les légumes peuvent varier... poivron, concombre, maïs, pois, champignon, chou-fleur, brocoli, pois mange-tout, aubergine, oignon, courgette, laitue, épinard, tomate, chou, navet, radis, courge, carotte... **ALOUETTE!**



Aide-mémoire

La boîte à lunch contient-elle :

- Légumes
 - Crudités, salades, légumes cuits
- Fruits
 - Fruits frais, en conserve, en purée, séchés
- Produits céréaliers
 - Pain, riz, couscous, quinoa, pâtes alimentaires
- Lait et substituts
 - Lait, boissons végétales enrichies, yogourt, fromage
- Viandes et substituts
 - Poulet, bœuf, poisson, œuf, tofu, légumineuses
- Boisson
 - Eau, lait, boissons de soya enrichies
- Collations
 - Barres tendres, muffins maison
- Ustensiles
- Bloc réfrigérant

Bon appétit!



Références utiles

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
www.bougerjenmange.ca

Alexandra Leduc

- Blog Alex cuisine : <http://www.alexcuisine.com/>
- Livre *Cuisine 5 ingrédients*
- Livre *Cuisine 5 ingrédients à la rescousse des parents!*

Cuisinidées

- Application mobile

Extenso

- Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal : <http://extenso.org>

Fondation OLO

- <http://fondationolo.ca/je-suis-un-parent/cuisiner/recettes/>

Geneviève O'Gleeman

- Livre *Boîte à lunch santé*
- Livre *Rapido-presto*

Geneviève O'Gleeman et Alexandra Diaz

- Livres *Familles futées*
- <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes>

La croûte cassée

- Livre *Beau bon pas cher*

La tablée des chefs

- Magazines *La boîte à lunch*

Marie Breton

- Livre *Boîte à lunch emballante*
- Nos petits mangeurs: Centre de référence en alimentation à la petite enfance : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Tremplin Santé

- <http://www.tremplinsante.ca/zone-parents/la-boite-a-lunch/appetissant-et-nourissant>