

La boîte À LUNCH



Il est important que le repas pris à l'école soit nutritif, cela permet d'éviter les baisses d'énergie, le manque de concentration et favorise l'enfant dans l'atteinte de son plein potentiel au niveau du rendement scolaire. Un lunch nutritif devrait contenir au minimum un aliment de chaque groupe alimentaire, c'est-à-dire :

- » des viandes et des substituts (poisson, œufs, légumineuses, poulet);
- » du lait ou des produits laitiers (yogourt, fromage);
- » des fruits et des légumes;
- » du pain et des céréales à grains entiers.

Par Sandy Bouchard, consultante en nutrition



« La collation agit comme complément au repas pour aller chercher tous les nutriments dont on a besoin dans une journée. »

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir

Dans la boîte à lunch, la variation est primordiale, car le lunch peut devenir très monotone. Variez les sortes de pain, les légumes, les fruits, coupez les fromages en petit cœur, changez les sandwichs pour une salade-repas ou une soupe-repas maison. Utilisez un thermos pour inclure des repas chauds.

CONSEILS :

- » N'oubliez pas de choisir du jus 100 % pur sans sucre ajouté. Les cocktails, les punches et les boissons contiennent beaucoup trop de sucre et de calories. Vous pouvez le faire congeler avant de l'ajouter à la boîte à lunch, il gardera les aliments au froid jusqu'à l'heure du repas.
- » Les aliments les moins transformés sont à privilégier, car moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Évitez les produits du commerce préemballés, ils sont généralement très gras et très sucrés et contiennent peu d'éléments nutritifs (Pogos, croquettes, frites, pizza pochette, gâteaux commerciaux de toutes sortes). Les recettes maison sont beaucoup plus nutritives et économiques.
- » Si votre enfant est habitué au pain blanc, introduisez le pain à grains entiers en faisant des sandwichs « moitié-moitié ». L'aspect du sandwich deux couleurs sera amusant en plus d'être nutritif.
- » La collation agit comme complément au

repas pour aller chercher tous les nutriments dont on a besoin dans une journée. Il est préférable de choisir un fruit, des légumes, du fromage, un yogourt, une galette ou un muffin maison à base de céréales ou encore, une barre granola nature.

- » Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients. Éliminez, autant que possible, les produits dont la liste des ingrédients commence par « sucre » ou par sucrose, fructose, dextrose, glucose, sirop de malt et sirop de maïs qui sont tous des synonymes de sucre.
- » Il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis.

ÉQUILIBRE – VARIÉTÉ SALUBRITÉ – PLAISIR

Le lunch doit être un élément de plaisir pour votre enfant, faites-le participer. Pour l'aider à digérer, ajoutez quelques mots doux dans la boîte à lunch... un petit je t'aime fera sa journée!