

# L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

## L'abc de la boîte à lunch

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Dans la boîte à lunch :

- Offrir un aliment de chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*.



- légumes et fruits;
- produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires);
- lait et substituts (fromage, yogourt, etc.);
- viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, etc.).

### Exemple d'une boîte à lunch complète

- Tortilla de blé entier
- Houmous\*
- Salade de concombre et tomate
- Raisins et yogourt
- Jus de fruits
- Fruits, biscuit à l'avoine (pour la collation)

\*Pour faciliter l'adoption de ce nouvel aliment par votre enfant, servez-le à la maison, en collation avec des tortillas grillées au four.

- Choisir des mets et des accompagnements savoureux, colorés et variés.

Si votre enfant refuse de manger certains aliments que vous lui offrez, invitez-le à cuisiner ou à préparer sa boîte à lunch avec vous; vous serez surpris de le voir manger des aliments qu'il refusait de goûter.

## La conservation des aliments

### **AU CHAUD...**

- ① Remplir le « thermos » d'eau bouillante et fermer le couvercle.  
Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau;
- ② Verser le repas chaud, puis s'assurer que le couvercle est bien fermé.

### **AU FROID...**

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé « ice pak »), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.

- ➔ Utiliser des plats réutilisables pour les crudités, les fruits, le yogourt et les boissons permet d'économiser et d'être écologique.
- ➔ Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants réutilisables avec de l'eau chaude et du savon.

### **ATTENTION!**

**Il est recommandé d'éviter les aliments contenant des noix et des arachides afin d'assurer la sécurité des élèves qui souffrent d'allergies à ces aliments.**



arachides

Pour de l'information sur la saine alimentation, la boîte à lunch, les collations santé et pour connaître les différents services de dîner offerts dans les écoles primaires :

**visitez le site Internet de la CSDM au [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca)**  
(section Préscolaire et primaire, onglet Nutrition et services alimentaires).