



Les lunches : on aime ça simple!

Bulletin destiné aux parents d'enfants fréquentant la maternelle ou l'école primaire

Par Brigitte Camden, nutritionniste, Direction de santé publique

Avril 2018

**La boîte à lunch de votre enfant contient du carburant pour qu'il ait de l'énergie toute la journée.
Voici quelques conseils très utiles pour commencer l'année de façon équilibrée.**

POUR QU'IL AIME SES LUNCHS...

Demandez à votre enfant de vous aider à préparer sa boîte à lunch. Il vous dira ce qu'il aimerait manger et quelle quantité pour respecter sa faim qui changera pendant l'année. En plus de passer un moment ensemble, il deviendra plus autonome et sera rassuré de savoir ce qu'il mangera. Comme il aura fait des efforts, il sera plus tenté de le manger. Indiquez-lui quel aliment est prévu pour la collation, elle lui donnera de l'énergie jusqu'au prochain repas. Les clés du succès d'une boîte à lunch? Des aliments variés et du plaisir à la regarder et à la découvrir! Et n'oubliez pas... un petit mot d'amour ou d'encouragement, ça fait toujours plaisir!

ON AIME ÇA SIMPLE!

POURQUOI PAS :

- De l'eau dans une gourde comme breuvage tout au long de la journée.
<http://www.gardescolaire.org/outils/quest-ce-quon-boit/>
- Des aliments frais, de base (le moins d'ingrédients possible sur la liste) et cuisinés maison.
- Des fruits et légumes variés *tous les jours*, des grains entiers *souvent*, du lait ou de la boisson de soya *de temps en temps* et du poisson, de la viande ou des substituts (ex. : œuf à la coque, lentilles, etc.) *tous les jours*.
- Un bon repas chaud dans un thermos (ex. : pâtes et sauce, soupe repas).
- Un dessert? Il est nourrissant et complète le repas, comme : un fruit, un dessert au lait ou un dessert maison. Un dessert plus sucré, comme un lait au chocolat ou une barre tendre, peut être servi de temps en temps.

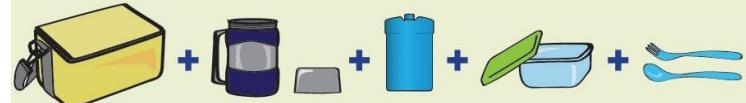
POUR UNE BOÎTE À LUNCH SÉCURITAIRE :

Gardez les aliments à la bonne température :

- Toujours mettre un bloc réfrigérant (ice pack) pour garder les aliments froids (durant 4-6 h).
- Utilisez un thermos. Pour qu'il garde les aliments bien chauds jusqu'au dîner, remplissez-le d'eau bouillante pendant 15 minutes, videz l'eau et ajoutez ensuite les aliments qui ont été réchauffés.

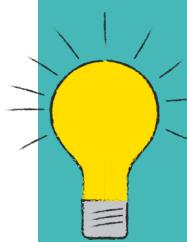


Faites le ménage de la boîte à lunch tous les soirs en gardant seulement les aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés.



Source : « Moje prends soin de mes aliments » de la CSMB

Truc



Les thermos en inox avec la mention « double paroi à isolation sous vide » permettent de garder les aliments chauds plus longtemps que les thermos qui ont du plastique à l'intérieur.

Aussi, les thermos avec une grande ouverture permettent de manger plus facilement.

