



# L'ESSENTIEL DE LA BOÎTE À LUNCH ET DES COLLATIONS

---

COMPLICE DU  
QUOTIDIEN DES PARENTS



Vous avez besoin de trucs pour planifier et préparer les boîtes à lunch des enfants? Vous manquez parfois d'idées pour leurs lunches et collations? Voici le guide qu'il vous faut!

***Saviez-vous qu'une saine alimentation peut aider les enfants à réussir à l'école?***

*En effet, les enfants qui ont une alimentation équilibrée et variée seraient plus attentifs. Une saine alimentation peut aider leur cerveau à bien fonctionner. Et un cerveau efficace retient mieux l'information et reste concentré plus longtemps.*



# LES TROIS CATÉGORIES

---

Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'offrir aux enfants une variété d'aliments sains. Les aliments contiennent une foule d'éléments nutritifs et donnent de l'énergie.

**Mais chaque catégorie d'aliments a ses particularités, et chaque aliment est unique.**

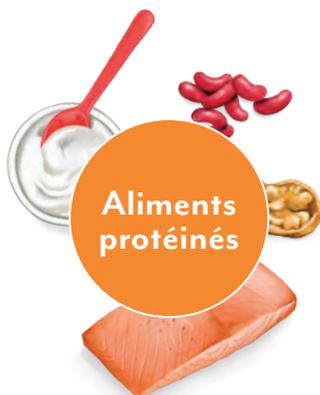
Tous les repas devraient contenir des aliments des trois catégories suivantes :





### Légumes et fruits

**Fournissent des vitamines et minéraux** qui renforcent le système immunitaire, ce qui veut dire qu'ils aident à protéger le corps. Les légumes et les fruits contiennent aussi des fibres, qui permettent à l'intestin de bien fonctionner. Variez les couleurs de vos légumes et fruits pour profiter de tout ce qu'ils ont à offrir!



### Aliments protéinés

**Fournissent des protéines** qui sont importantes pour construire les tissus et les muscles. De plus, certains aliments de cette catégorie fournissent des éléments nutritifs particuliers. Par exemple :

- Le poisson : des acides gras oméga-3
- La viande : du fer
- Les produits laitiers : du calcium
- Les légumineuses : des fibres



### Aliments à grains entiers

**Fournissent des fibres.** Celles-ci aident à avoir un système digestif en santé. Elles permettent aussi de ne pas avoir faim trop vite entre les repas.

# UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS À SAVOURER!

## LÉGUMES

Asperge	Champignon	Laitue	Pomme de terre
Betterave	Chou-fleur	Mais	Radis
Bok choy	Concombre	Navet	Tomate, etc.
Brocoli	Courge	Patate douce	
Carotte	Épinard	Pois mange-tout	
Céleri	Haricot vert	Poivron	

## FRUITS

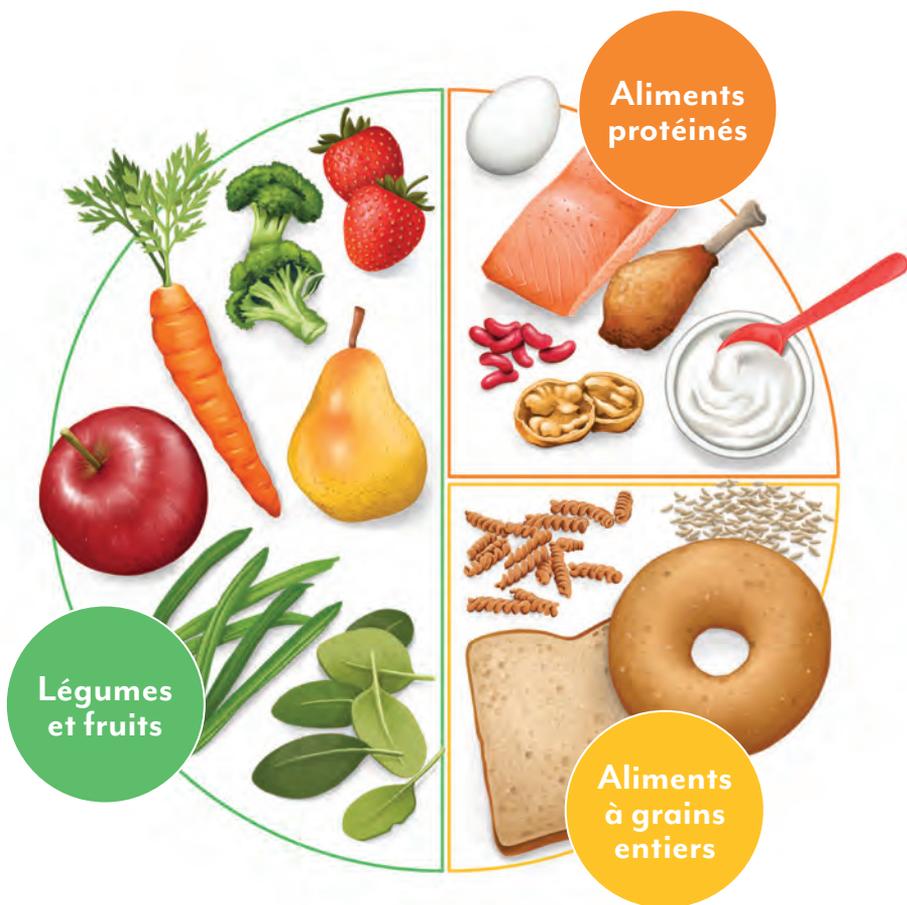
Abricot	Figue	Orange	Pomme
Ananas	Kiwi	Pamplemousse	Prune
Banane	Mangue	Pêche	Raisin, etc.
Cerise	Melon	Petits fruits	
Clémentine	Nectarine	Poire	

## ALIMENTS À PROTÉINES

Beurre d'arachides	Dinde	Noix et graines	Tempeh
Beurre de noix	Fromage	Œuf	Tofu
Bœuf	Lait	Poisson	Veau
Crevette	Légumineuse	Porc	Yogourt, etc.
	Moule	Poulet	

## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Bagel	Flocons d'avoine	Orge	Riz
Banquette	Macaroni	Orzo	Rotini
Bouillotte	Mais soufflé	Pain	Tortilla, etc.
Chapati	Muffin anglais	Pita	
Couscous	Muffin maison	Polenta	
Craquelin	Naan	Quinoa	



Le *Guide alimentaire canadien* ne suggère pas de nombre de portions ni de quantité d'aliments. Il recommande plutôt que chaque repas respecte les **proportions** suivantes :

$\frac{1}{2}$  de l'assiette : **légumes et fruits**

$\frac{1}{4}$  de l'assiette : **aliments protéinés**

$\frac{1}{4}$  de l'assiette : **aliments à grains entiers**



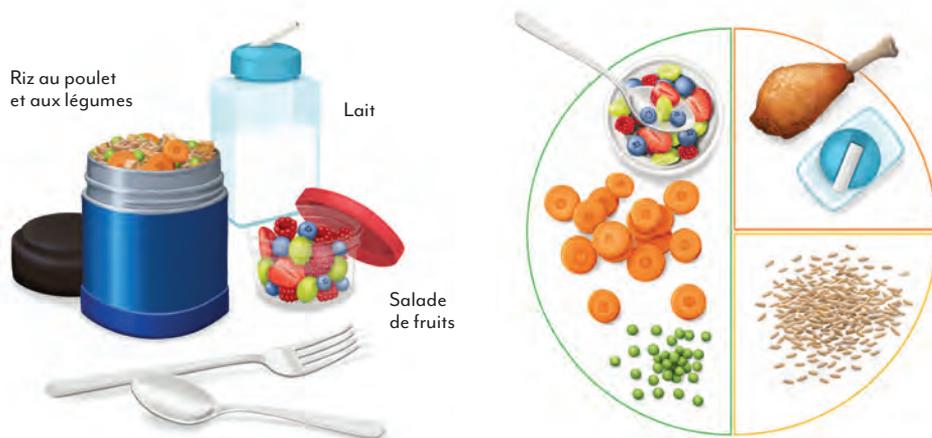
**Note :** Les aliments représentés dans l'assiette sont des suggestions. Il n'est pas nécessaire de les consommer tous au même repas. Vous trouverez des exemples concrets à la page suivante.

Voici deux exemples de lunches. Que l'on ait un petit (lunch n° 1) ou un gros (lunch n° 2) appétit, les deux repas respectent les proportions du *Guide alimentaire canadien*.

### EXEMPLE DE LUNCH N° 1



### EXEMPLE DE LUNCH N° 2





LE SECRET POUR MANGER  
EN TOUTE COMPLICITÉ?



# PARTAGER LES RESPONSABILITÉS!



Pourquoi?  
Parce que les enfants...

Respectent  
mieux leurs signaux  
de faim et de  
rassasiement

+

Répondent  
aux besoins  
de leur  
corps

+

Mangent  
dans le  
plaisir

## LES RÔLES DE L'ADULTE

## QUOI

Offrir un menu basé sur l'assiette équilibrée du *Guide alimentaire canadien*



L'enfant peut participer au choix du menu. Cela lui donnera plus envie de goûter des aliments nutritifs inconnus ou moins aimés.

## QUAND

Planifier un horaire régulier



L'enfant sait qu'il sera possible de manger à nouveau pendant la journée, ce qui est rassurant.

## COMMENT

Créer un environnement calme, sécuritaire et agréable



L'enfant peut se concentrer plus facilement sur son repas.

## OÙ

S'asseoir à table, en famille ou entre amis, sans distractions



L'enfant peut ainsi profiter d'un moment agréable en bonne compagnie.

## COMBIEN DE TEMPS

Prévoir au moins 20 minutes



C'est le temps nécessaire pour que le corps nous indique que nous avons assez mangé.

## LE RÔLE DE L'ENFANT

## COMBIEN

L'enfant choisit les aliments et les quantités.



L'enfant peut choisir de ne rien manger, ou de manger un ou plusieurs aliments parmi ceux offerts.

## LA BOÎTE À LUNCH REVIENT PRESQUE PLEINE?

Ne vous inquiétez pas. La plupart du temps, les enfants se rattrapent au repas suivant ou le lendemain. **Il est tout à fait normal** qu'un enfant ne mange pas les mêmes quantités d'une journée à l'autre ou d'un repas à l'autre.

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi un enfant mange peu au dîner. Posez-vous d'abord les questions suivantes :

Est-ce que l'heure du dîner est trop proche de la collation?

Votre enfant a peut-être moins faim le midi.



Vous pourriez lui offrir une plus petite collation.

Est-ce que votre enfant mange plus lentement?

Il lui manque alors peut-être de temps.



Choisissez des aliments prêts à manger qui n'ont pas besoin d'être épluchés, par exemple.

Votre enfant a du plaisir?

Tant mieux! L'heure des repas est aussi un moment pour parler entre amis.



Même si cela peut sembler les distraire un peu, il est tout à fait sain et normal pour eux de socialiser.

Y avait-il trop d'aliments pour la collation ou le dîner?

Les grosses portions peuvent décourager les enfants.



Demandez à votre enfant quelles quantités des différents aliments pourraient être adéquates pour combler sa faim.

### Est-ce que votre enfant est capable d'ouvrir ses contenants?

Certains contenants sont plus difficiles à ouvrir et à manipuler pour de petits doigts.



Invitez votre enfant à se pratiquer avant le début de l'année scolaire.

### Est-ce que votre enfant a moins bien dormi ou dormi moins longtemps?

La fatigue pourrait lui couper l'appétit.



Optez pour de petites portions de différents aliments qui lui plaisent. Votre enfant pourra choisir ce qui lui fait envie.

### Est-ce que votre enfant prend des médicaments ou est malade?

L'état de santé et certains médicaments peuvent avoir un impact sur l'appétit.



Profitez des moments où votre enfant a de l'appétit pour lui offrir une variété d'aliments nutritifs.

### Est-ce que votre enfant connaît et aime les aliments dans sa boîte à lunch?

Certains enfants ont peur de goûter à de nouveaux aliments.



Offrez-lui des aliments connus et appréciés. En plus de sécuriser votre enfant, cela lui évitera le stress de goûter à de nouveaux aliments à l'extérieur de la maison.

### Est-ce que votre enfant vit un stress, comme un examen à venir ou une chicane avec un ami?

Son appétit pourrait alors varier.



Suggérez-lui de vous aider à composer son lunch et de choisir certains aliments.

### Votre enfant mange les accompagnements et le dessert, mais néglige le plat principal?

Peut-être que votre enfant ne sait pas par où commencer ou n'aime pas ce plat principal.



Encouragez-le à participer à la préparation de son lunch et expliquez-lui le contenu. Votre enfant aura plus envie de manger son dîner et saura mieux s'y retrouver.

---

Enfin, prenez le temps d'**en parler avec votre enfant**.

Et pourquoi ne pas aborder le sujet avec l'adulte qui supervise le repas? Tous ensemble, vous pourrez trouver des solutions qui feront toute la différence. Si une inquiétude demeure concernant l'appétit de votre enfant, parlez-en à un professionnel de la santé.



# PLANIFIER LA BOÎTE À LUNCH

---

Le secret pour des lunches rapides à préparer et pas compliqués, **c'est de planifier!**

## PAR OÙ COMMENCER?



---

Choisissez les lunchs et collations avec les enfants avant d'aller à l'épicerie. Les enfants adorent cette activité! De plus, ils auront davantage envie de manger un repas qu'ils ont choisi. En prime, vous réduirez le gaspillage.



---

Demandez-leur de vous aider à préparer leur boîte à lunch. Ils deviendront plus autonomes et apprendront une foule de choses. En plus, ils seront fiers!



---

N'oubliez pas les directives de l'école à propos des allergies.



---

Invitez-les à choisir parmi une liste d'idées de lunchs. Vous pourriez même créer la liste de leurs 10 lunchs préférés. Certains classiques méritent leur place chaque semaine!



---

Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Elles sont présentées à la page 6.

## QUELQUES TRUCS POUR DES BOÎTES À LUNCH PLUS RAPIDES À PRÉPARER



Planifiez en même temps les lunches et les soupers de la semaine. Certains restes de soupers pourront servir de lunch le lendemain.



Rangez tout le matériel réutilisable à la même place dans un endroit accessible à tous (contenants de plastique et sacs, bouteilles, ustensiles à lunches, etc.).



La veille, sortez et préparez tout ce dont vous aurez besoin (contenants, ustensiles, bouteilles).



Achetez différents pains à grains entiers (ex. : pain tranché, pitas, tortillas, pain à sous-marins, bagel). Avec la même garniture, mais une autre sorte de pain, vous aurez un tout nouveau sandwich.



Achetez des fruits qui se transportent bien (bananes, pommes, raisins, etc.).



Les enfants peuvent réaliser ces étapes. Choisissez les tâches en fonction de leurs capacités.



Lavez et coupez des crudités. Répartissez-les dans de petits sacs ou contenants réutilisables.



Faites cuire des œufs durs la fin de semaine. Incluez-les tels quels dans les lunchs ou dans une garniture à sandwich.



Mettez du yogourt à l'avance dans de petits contenants réutilisables qui seront prêts à emporter.



Coupez à l'avance une brique de fromage en petits cubes. Variez les types de fromages.



Gardez des desserts nutritifs prêts à servir dans le garde-manger.

Par exemple, des compotes de fruits non sucrées et des salades de fruits dans leur jus.



Préparez une grosse quantité de poudings maison (au riz, au lait, tapioca). Répartissez-les ensuite dans de petits contenants.



Doublez les recettes populaires. Congelez les restes en portions individuelles. Ils pourront ensuite être dégustés dans un contenant isotherme (ex. Thermos).

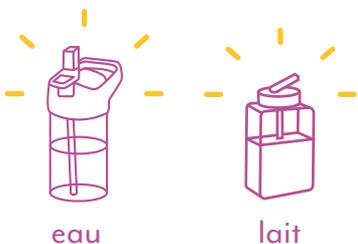


# PRÉPARER LA BOÎTE À LUNCH

---

## QUELLE BOISSON OFFRIR?

Il est important de bien s'hydrater. Pensez à inclure une boisson dans la boîte à lunch.



En raison de leur faible valeur nutritive, les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, jus de fruits, cocktails, punchs aux fruits ou boissons pour sportifs ne devraient pas faire partie du quotidien de l'enfant.



Optez pour des bouteilles réutilisables pour diminuer les déchets.

# UN DESSERT? OUI!

**Le dessert a sa place!** Choisissez le plus souvent possible des aliments nutritifs qui complètent le repas. Par exemple :



Un fruit frais entier  
ou des fruits coupés



Une galette ou un  
muffin à grains  
entiers maison



Un tapioca ou un  
pouding au riz



Un yogourt



Une salade de fruits (fraîche ou en conserve dans son jus), une compote de fruits maison ou du commerce (sans sucre ajouté)

Les lunchs ne sont pas toujours parfaitement équilibrés ou sont parfois incomplets? Un plat favori revient souvent? Ce n'est pas la fin du monde!

**Ne soyez pas trop sévère envers vous-même.**

## UNE FOULE D'IDÉES

Souvenez-vous d'utiliser comme modèle l'assiette du *Guide alimentaire canadien*. Vous manquez parfois d'inspiration? Voici quelques idées en un clin d'œil!

Demi-bagel  
à grains entiers  
avec garniture  
de saumon et  
tranche de fromage  
Cheddar  
+  
Salade de carottes  
+  
Cubes de  
melon d'eau  
+  
Eau



Petit  
appétit



Thermos de  
couscous marocain  
au tofu et aux  
légumes  
+  
Salade de maïs  
+  
Fraises  
+  
Lait



Mettez des aliments dans des moules à muffins en silicone. C'est utile pour séparer les aliments!



Ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour éviter que la pomme brunisse. Ou encore, coupez-la à l'avance et mettez un élastique autour.



**Thermos de macaroni au fromage avec brocolis\***  
 +  
 Poivrons et trempette  
 +  
 Tomates cerises  
 +  
 Morceaux de cantaloup  
 +  
 Eau

\* Trouvez ces recettes et plusieurs autres à [cuisinonsenfamille.ca/lunch](http://cuisinonsenfamille.ca/lunch)



*Une recette parfaite pour  
le Thermos dont toute  
la famille raffolera!  
Tellement simple, elle se  
prépare dans une seule  
casserole. Et on peut  
la congeler en portions  
individuelles pour dépanner.*

# PÂTES AU CHILI

## « ONE POT »

PRÉPARATION : 15 minutes | CUISSON : 20 minutes | RENDEMENT : 8 à 10 portions

### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

1 paquet de 750 g de légumes surgelés à spaghetti

250 ml (1 tasse) de maïs surgelé

1 gousse d'ail

454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

Sel et poivre, au goût

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes ou de bœuf à teneur réduite en sodium

1 conserve de 796 ml (28 oz liq.) de tomates broyées sans sel ajouté

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

500 ml (2 tasses) de macaronis de blé entier, non cuits

500 ml (2 tasses) de fromage Mozzarella ou Cheddar râpé

1 conserve de 540 ml (19 oz liq.) de haricots rouges

### PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les légumes à spaghetti et le maïs, puis faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Hacher l'ail, puis l'ajouter à la casserole. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajouter le bœuf haché et cuire en mélangeant tout le temps jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Saler et poivrer, au goût.
4. Ajouter le bouillon de légumes ou de bœuf, les tomates broyées et la poudre de chili. Porter à ébullition.
5. Ajouter les macaronis et mélanger. Réduire le feu au minimum. Couvrir et cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Pendant la cuisson, mélanger à quelques reprises pour éviter que la préparation colle au fond.
6. Râper le fromage.
7. À l'aide d'une passoire, rincer et égoutter les haricots.
8. Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter le fromage râpé et les haricots, et mélanger.



N'oubliez pas de faire participer les enfants. Ils seront fiers de vous avoir donné un coup de main!



# LA COLLATION, C'EST QUOI EXACTEMENT?

---

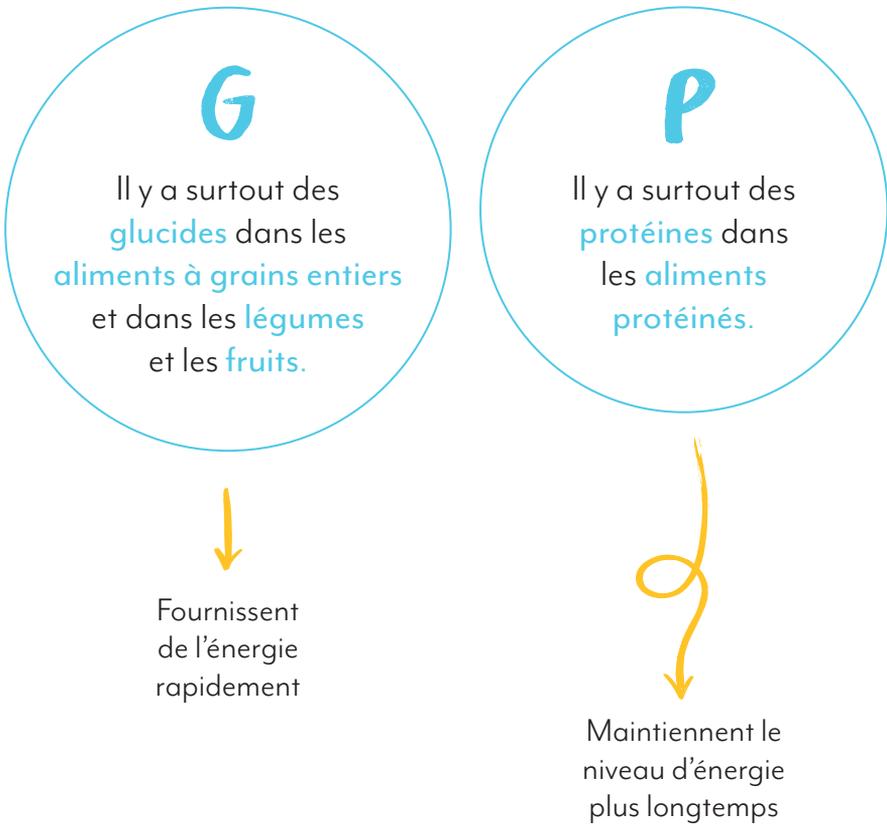
## Une dose d'énergie entre les repas!

Si on prend une, deux ou même trois collations nutritives par jour, on arrive moins affamé aux repas! On mange alors plus lentement. Et il est plus facile de savoir quand on a assez mangé.

Pensez aux habiletés de votre enfant. Offrez-lui des collations faciles à manger. Votre enfant n'est pas capable d'éplucher une clémentine? Préparez-la à l'avance et placez-la dans un petit contenant.

Selon son appétit, l'enfant pourrait manger un ou plusieurs aliments à la collation.

Par exemple, si votre enfant n'a pas beaucoup mangé au déjeuner, préparez avec son aide une collation incluant deux aliments : un aliment qui contient surtout des **glucides** et un aliment qui contient surtout des **protéines**.



**G**

Il y a surtout des **glucides** dans les **aliments à grains entiers** et dans les **légumes** et les **fruits**.

↓  
Fournissent  
de l'énergie  
rapidement

**P**

Il y a surtout des **protéines** dans les **aliments protéinés**.

↪  
Maintiennent le  
niveau d'énergie  
plus longtemps

## QUELQUES EXEMPLES DE COLLATIONS PLUS SOUTENANTES

Dans ces exemples, choisissez un seul aliment si votre enfant a souvent un petit appétit.

Pour plus d'idées, visitez [cuisinonsenfamille.ca](http://cuisinonsenfamille.ca)

G

Fruits (frais, en compote non sucrée, en conserve)

+

P

Lait



Morceaux de pêches

+

Fromage Cottage

G

P

G

Céréales à grains entiers peu sucrées

+

P

Graines de citrouille

+

P

Lait



**Psst.** Protégez les fruits plus fragiles (bananes, poires) et mettez-les dans des contenants. Aussi, utilisez de jolis sacs ou contenants réutilisables à la place des sacs en plastique (de type Ziploc). Vous ferez ainsi un geste pour l'environnement!

**G**  
**P**  
Fleurs de brocoli  
+  
Tartinade de tofu



**G**  
**P**  
Cantaloup  
+  
Pois chiches grillés

Tomates cerises  
+  
Fromage Bocconcini

**G**  
**P**

Lait frappé aux fruits

**G**  
**P**





*La collation idéale à glisser dans la boîte à lunch! Miam! Elles sont tellement moelleuses, et les enfants adoreront vous aider à les cuisiner.*

# GALETTES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION : 20 minutes | CUISSON : 15 minutes | RENDEMENT : 20 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 patate douce de taille moyenne
- 125 ml (½ tasse) de beurre, ramolli
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs



Pour bien conserver les galettes et éviter qu'elles collent ensemble, disposez-les sur une plaque à biscuits et hop au congélateur! Il suffira de les mettre dans un contenant allant au congélateur une fois qu'elles seront congelées.

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson réutilisable.
2. Couper la patate douce en deux et la déposer dans une assiette, face coupée vers le bas.
3. Cuire au micro-ondes pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les dents d'une fourchette entrent facilement dans la chair. Laisser tiédir.
4. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le beurre, le yogourt, le jus de citron, le sucre et l'œuf avec une fourchette.
5. Avec une cuillère, retirer la chair de la patate douce. L'écraser ensuite à la fourchette et l'ajouter dans le grand bol.
6. Ajouter le bicarbonate de soude et la cannelle, et mélanger.
7. Ajouter graduellement la farine et les flocons d'avoine, puis les raisins secs. Mélanger.
8. Avec deux cuillères, former de petites boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et les déposer sur la plaque.
9. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes commencent à dorer.
10. Laisser tiédir complètement sur une grille avant de déguster.



# L'HYGIÈNE ET LA SALUBRITÉ,

## C'EST VRAIMENT IMPORTANT!

---

Nettoyez toujours bien la boîte à lunch, le bloc réfrigérant (*ice pack*), les ustensiles et les contenants avec de l'eau chaude et du savon.

De plus, assurez-vous de toujours conserver les aliments à la bonne température.

Sinon, des microbes indésirables (comme des bactéries et des champignons) pourraient se former. Ces microbes peuvent causer des intoxications alimentaires, et donc rendre malade.

Mais avec quelques étapes simples, vous pouvez les éviter!

# COMMENT POSITIONNER LES ALIMENTS DANS LA BOÎTE À LUNCH?



L'objectif est  
de garder le contenant  
isotherme (Thermos)  
au chaud et le reste  
des aliments  
au froid.

Si la boîte  
à lunch n'a pas  
2 compartiments  
séparés,  
utilisez une  
débarbouillette  
ou un linge à  
vaisselle roulé!



Déposez le  
*ice pack* sur  
les aliments à  
garder au froid.



Un autre *ice pack* peut aussi être nécessaire pour la collation, si elle est conservée ailleurs que dans la boîte à lunch (par exemple si votre enfant la met dans son pupitre).

# LE CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)

Comment utiliser le Thermos correctement?  
Voici quelques règles pour un repas délicieux et sécuritaire.



**Préparez le Thermos :**  
remplissez-le d'eau  
bouillante, fermez le  
couvercle et attendez de  
10 à 15 minutes.



**Préparez les aliments :**  
réchauffez-les au micro-ondes  
ou sur la cuisinière.

Les aliments doivent être très  
chauds pour garder la bonne  
température jusqu'au dîner.  
Les plats mijotés, les soupes,  
les chilis et les plats en sauce  
donnent souvent les meilleurs  
résultats dans le Thermos.

**Attention, le Thermos ne  
va pas au micro-ondes.**



**Videz l'eau du  
Thermos.**



Pour les plus petits,  
choisissez un Thermos  
moins profond. L'enfant  
verra mieux ses aliments  
et pourra manger plus  
facilement.



**Transférez le repas chaud  
dans le Thermos et fermez  
rapidement le couvercle pour  
ne pas perdre de chaleur.**

## L'ENTRETIEN DE LA BOÎTE À LUNCH



Au retour à la maison, triez les restes. Vous devez malheureusement jeter tous les restes d'aliments périssables, c'est-à-dire ceux qui devaient être conservés au froid ou au chaud. Ils auront passé trop de temps à une température inadéquate.

Si les aliments qui se conservent à la température ambiante n'ont pas été mangés, vous pouvez les garder pour un prochain lunch.

Votre enfant peut participer. Demandez-lui de vider et de nettoyer sa boîte à lunch et de ranger le *ice pack* au congélateur.



Pour éviter les dégâts, rappelez à votre enfant de bien fermer les contenants après avoir mangé.



Si votre enfant utilise des ustensiles, demandez-lui de les mettre dans un petit sac réutilisable ou dans un de ses contenants. Cela vous évitera du nettoyage!

Pour obtenir des exemplaires  
de cette ressource :

**COMMANDER**

**EducationNutrition.ca**  
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada