

Les repas et collations préparés à la maison et faits à partir d'aliments **les moins transformés possibles** sont plus avantageux pour la santé.

En effet, **les repas cuisinés à la maison** :

- ⇒ augmentent la consommation de fruits et légumes et de grains entiers de toute la famille.
- ⇒ permettent de montrer aux enfants à cuisiner et à préparer des repas bons pour la santé.
- ⇒ donnent le goût aux enfants de bien manger.

Voici les aliments **peu transformés** à privilégier dans le sac-repas :

- Fruits et légumes
- Lait, yogourt, fromage
- Volaille, poisson, œufs
- Légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles, etc.), tofu
- Pain de blé entier, riz brun, pâtes de blé entier

**Le saviez-vous?** En général, plus la liste des ingrédients d'un produit est courte, moins l'aliment est transformé.



Trucs et recettes pour cuisiner en famille : [www.cuisinonsenfamille.ca](http://www.cuisinonsenfamille.ca)

## 6 astuces pour le sac-repas

Chers parents, le souci d'offrir à votre enfant une saine alimentation tous les jours est sans doute au cœur de vos préoccupations; avec raison, car bien manger aide à la concentration en classe et à la réussite scolaire.

### 1

#### Un sac-repas sécuritaire et écologique

##### Les contenants

Utiliser des contenants réutilisables, c'est une solution économique et écologique!



##### Avant le départ pour l'école

Mettre les aliments dans un sac-repas **isotherme**. Déposer un bloc réfrigérant (ice pack) **sur le dessus** des aliments.



##### Au retour à la maison

Nettoyer le sac-repas, les contenants et le bloc réfrigérant à l'eau chaude et savonneuse, **chaque jour**.



### 2

#### Quoi boire à l'école ?

- L'eau est le meilleur choix pour étancher la soif et bien s'hydrater!
- Le lait est un choix nutritif.
- Les jus 100 % purs sont plus nutritifs que les boissons aux fruits, mais on recommande d'en boire avec modération.\* **Favoriser plutôt les fruits.**



\* La Société canadienne de pédiatrie recommande aux enfants de ne pas boire plus de 175 ml (3/4 tasse) de jus de fruits purs à 100 % par jour, soit l'équivalent d'environ une petite boîte de jus de fruits.

### 3

## La soupe-repas

- Offre une alternative nourrissante à l'éternel sandwich.
- Contribue à faire manger plus de légumes aux enfants.
- Permet d'utiliser les surplus du frigo.

Une soupe-repas doit contenir :

Une source de protéines\* + des légumes + du riz ou des pâtes = Soupe-repas



\*Œufs, légumineuses, volaille, poisson...

**C'est simple!**

1. **Ajouter à un bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes :**
  - ⇒ un reste de viande, de poulet ou des légumineuses (lentilles, pois chiches)
  - ⇒ des légumes frais ou surgelés
  - ⇒ une poignée de riz, de nouilles ou d'orge, etc.
2. **Cuire jusqu'à ce que les légumes et le riz soient tendres.**
3. **Avant de partir pour l'école, réchauffer la soupe et la mettre dans une bouteille isolante (Thermos).**
4. **Pour un repas complet :** ajouter un yogourt et un fruit.

### 4

## Le repas en brochette

**Une idée originale pour le sac-repas !**

**Sur une demi-brochette, enfiler les ingrédients et répéter selon l'appétit de votre enfant :**

**À l'italienne :** enfiler des raviolis cuits (restant de la veille), tomates cerises, tranches de concombre et mini bocconcini. Servir avec une vinaigrette italienne.

**Sucrée-salée :** enfiler des cubes de fromage, des raisins rouges, cubes de poulet et des abricots séchés (ou dattes séchées). Servir avec du pain aux raisins.

**À la grecque :** enfiler des cubes de poulet grillé, des cubes de feta, des olives dénoyautées et des poivrons colorés coupés en cubes. Servir avec des minipitas et du tzatziki.



Source: La Boîte à Lunch – Vol.2 N°1, septembre 2014 (La Tablée des Chefs)

### 5

## Les trempettes

Les trempettes du commerce ou maison incitent les enfants à manger plus de légumes. Les épiceries proposent des choix intéressants pour tous les goûts : hoummos variés, tzatziki, tartinade de tofu, etc.

**Trempettes maison faciles à préparer :**

125 ml de yogourt nature + 125 ml de mayonnaise + 15 ml de moutarde de Dijon + cari au goût

125 ml de yogourt nature + 125 ml de mayonnaise + 30 ml de sauce BBQ + poivre au goût

125 ml de yogourt nature + 125 ml de crème sure + 30 ml de pesto + thym séché + poivre au goût

125 ml de yogourt nature + 125 ml de mayonnaise + 15 ml de miel + 15 ml de ketchup + cari au goût

