

Des dîners prêts à emporter

Le dîner est un moment important dans la journée de votre enfant. Comment pouvez-vous préparer des mets sains et sécuritaires, faciles à emporter *et* que votre enfant aime? Voici quelques conseils et idées simples pour vous aider à démarrer.

Astuces pour la boîte à lunch

- La simplicité est de mise pour la préparation d'aliments faciles à manger.
- Intégrez des aliments provenant de chaque groupe alimentaire : légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers et substituts, viandes et substituts.
- Laissez votre enfant choisir les aliments qu'il veut mettre dans sa boîte à lunch. Il peut choisir parmi des aliments faisant partie d'un même groupe alimentaire. Par exemple, vous pouvez lui demander : « Préfères-tu avoir une pomme ou une banane? Préfères-tu un yogourt ou du fromage à effiloquer? » Il peut également aider à préparer son dîner et à l'emballer.
- Il est acceptable de lui faire consommer souvent (voire chaque jour) les mêmes aliments, pourvu qu'ils soient sains.
- Les restants, chauds ou froids, peuvent être versés dans une bouteille isolante. Ils font d'excellents dîners. Vous pouvez également faire cuire des aliments en grande quantité (par exemple, du macaroni au fromage ou du chili) et les congeler jusqu'au moment de les consommer.
- Choisissez des fruits au lieu du jus.
- L'eau, le lait froid ou la boisson de soya enrichie sont tous de bons choix pour le dîner et la collation.
- Choisir des aliments sans sucre ajouté (consultez la liste des ingrédients). Le sucre se cache sous d'autres noms, notamment glucose-fructose, sucrose, sirop de maïs et jus de canne évaporé.

- une trempette houmous ou autre trempette de légumineuses avec des légumes coupés et des triangles de pain pita;
- des tranches de pommes accompagnées de beurre de graines (par exemple, beurre de graines de tournesol);
- des lanières de pain doré avec yogourt ou purée de fruits;
- des bâtonnets de légumes accompagnés de trempette à base de yogourt;
- du pain pita de grains entiers ou des croustilles de tortilla avec guacamole et salsa aux tomates;
- des pois chiches rôtis ou des fèves edamame entières;
- un mélange montagnard composé d'ingrédients choisis parmi les suivants : céréales à grains entiers, maïs soufflé, noix (si permis), graines, fruits séchés et noix de coco;
- des craquelins aux grains entiers accompagnés de cubes de fromage ou d'un œuf dur.

Sandwichs :

- falafel, houmous nature ou aromatisé;
- aux œufs;
- morceaux de poulet coupés en dés et raisins sans pépins hachés;
- tranches de tofu mariné et légumes;
- poisson en conserve ou cuit;
- haricots noirs, maïs, poivrons et tomates*.

Ajoutez quelques légumes parmi les suivants : tomates, tranches d'oignon ou de concombre; carottes, chou ou laitue râpés; légumes rôtis.

Ajoutez du moelleux aux garnitures du sandwich avec l'un des ingrédients suivants, en fonction des goûts de votre enfant : mayonnaise, fromage à la crème, margarine non hydrogénée ou moutarde nature ou aromatisée.

Pour varier le menu, remplacez le pain par des tortillas, un pain plat, un pain pita, des galettes de riz, des craquelins, des biscottes, du pain baguette, du chapatti, du roti ou du pain

Suggestions de dîners santé

Collations :

bannock. Optez pour des grains entiers lorsque c'est possible.

*Suggestion : meilleur dans une tortilla ou un pain pita.

À la place des sandwichs, suggérez des aliments chauds comme :

- des ragoûts, des soupes ou de la chaudière;
- des casseroles, du cari ou du chili;
- du macaroni au fromage;
- des pérogies ou des « raviolis chinois »;
- des boulettes de viande servies avec spaghetti ou riz;
- des petits pains de grain entier à la vapeur;
- du gruau d'avoine accompagné de lait, de pommes cuites et de cannelle.

À la place des sandwichs, suggérez des aliments froids comme :

- des burritos ou des quesadillas maison accompagnés de salsa;
- des crêpes ou des gaufres de grains entiers accompagnées de fruits et de yogourt;
- des céréales à grains entiers accompagnées de lait et de fruits;
- des rouleaux de printemps;
- des samossas maison;
- créez votre propre pizza avec un muffin anglais ou un pain pita, de la sauce tomate ou du pesto, des légumes en tranches et du fromage râpé;
- des muffins maison accompagnés de ricotta et de fruits;
- une salade de boulgour, de quinoa ou d'orge (par exemple, un taboulé) accompagnée de poulet en cubes ou de tofu, des poivrons, des tomates en dés et d'autres légumes;
- des rouleaux de nori aux légumes servis avec du riz, du concombre, des carottes, des poivrons, de l'avocat et des lanières de tofu.

Fruits et légumes :

- des brochettes de fruits et de légumes;
- un sauté de légumes;
- une boisson fouettée aux fruits et au yogourt (conservé au frais dans une bouteille isolante);

- un parfait au yogourt : étages de yogourt nature, de fruits et de granola ou d'autres céréales;
- des « fourmis sur une bûche » : garnissez une branche de céleri de guacamole, de fromage à la crème, de beurre de graines de citrouille ou de houmous. Couvrir de grains de maïs, de pois chiches, de raisins ou de graines de citrouille;
- des fruits séchés;
- une salade grecque;
- des fraises ou d'autres morceaux de fruits trempés dans du yogourt ou un pouding maison;
- une salsa maison aux fruits ou aux tomates accompagnée de croustilles de tortilla;
- des rouleaux aux bananes : tartinez du beurre de graines sur un côté d'une petite tortilla. Placez une banane sur le dessus et enrroulez;
- une salade de fruits;
- des légumes et de la trempette (trempette à base de yogourt, de houmous ou d'un autre beurre à tartiner).

Comment emballer une boîte à lunch de manière sécuritaire :

- utilisez toujours des ustensiles de cuisine propres pour préparer les dîners;
- lorsque le repas est préparé la veille, gardez-le au réfrigérateur jusqu'au départ de votre enfant pour l'école;
- utilisez un sac isolant muni d'un bloc réfrigérant ou d'une bouteille isolante afin de conserver les aliments et les boissons au froid;
- utilisez une bouteille isolante afin de conserver les aliments servis chauds à la température désirée. Réchauffez à l'avance la bouteille isolante avec de l'eau chaude avant de la remplir;
- lavez tous les fruits et les légumes frais, même si la mention sur l'emballage indique que le contenu a été « prélevé »;
- lavez les boîtes à lunch tous les jours et une fois par semaine, nettoyez-les avec du bicarbonate de soude afin d'éliminer les odeurs;
- les aliments périssables qui sont restés dans la boîte à lunch doivent être jetés au retour à la maison;



- ne réutilisez pas les sacs en plastique. Ils peuvent contenir des bactéries;
- utilisez une brosse pour nettoyer les bouteilles réutilisables après chaque utilisation.

Soyez sensibilisé aux allergies

Certaines écoles ont des règlements concernant le type d'aliments pouvant être introduit dans la salle de classe. Pour obtenir de plus amples informations sur les allergies alimentaires et comment être mieux sensibilisé en matière d'allergies, communiquez avec le personnel de l'école ou composez le 811 afin de discuter avec un nutritionniste.

Ajoutez une petite touche spéciale

Parfois, le seul fait d'ajouter un petit quelque chose de différent à sa boîte à lunch peut aider votre enfant à s'intéresser à son dîner. Voici quelques suggestions :

- un autocollant ou une illustration;
- une blague amusante, un poème ou une petite note
- une boîte à lunch ou sac-repas amusant.

Dernière mise à jour : avril 2017

© Colombie-Britannique, 2017. Tous droits réservés. Reproduction autorisée avec mention de la source. Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.