

## Dîners santé pour l'école

Les enfants qui mangent des dîners santé sont prêts à apprendre. Même si les emplois du temps chargés des membres de la famille peuvent être difficiles à gérer, il peut être facile de préparer des dîners santé pour l'école. Il suffit de faire participer les enfants et de bien planifier ses repas à l'avance. Voici quelques idées simples pour aider votre famille à prendre les choses en main.

### Cinq trucs pour préparer des boîtes à lunch santé

- Durant la fin de semaine, planifiez avec vos enfants le contenu de leur boîte à lunch d'école pour la semaine à venir. Essayez d'inclure trois des quatre groupes alimentaires dans chaque repas du midi.
- Faites des provisions d'aliments santé sur le pouce comme des fruits, des légumes, des pochettes de pain pita à grains entiers, du yogourt et des œufs durs.
- Utilisez les restes du souper pour préparer des dîners rapides et faciles pour le lendemain.
- Préparez tout ce que vous pouvez le soir précédent. Prenez quelques minutes de plus au moment de préparer le souper pour couper des fruits et des légumes supplémentaires en vue du dîner du lendemain.
- Faites participer vos enfants. Laissez-les planifier le menu, préparer la liste d'épicerie, acheter des aliments et préparer les dîners... avec votre aide bien sûr! Les enfants qui aident à la préparation et à l'emballage de leur dîner sont plus portés à le manger.

### Besoin de quelques suggestions de dîners?

Des idées de dîners santé sur le pouce :

- Des légumes prêts-à-manger comme des carottes et des concombres.
- Des fruits comme des pommes, des bananes ou des oranges.
- Des coupes de fruits (salade de fruits en conserve dans leur jus, compote de pommes, mandarines, poires, pêches).
- Des portions individuelles de lait faible en gras ou de jus de fruits à 100 %.
- Du yogourt faible en gras.
- Des petites portions de fruits séchés comme des raisins ou des canneberges.
- Des craquelins de grains entiers ou des mini-pains pitas.
- Des œufs durs (avec leur coquille, ils se conservent une semaine au réfrigérateur).
- Des choix santé à la cafétéria

Les boîtes à lunch préparées à la maison aident vos enfants à avoir l'énergie physique et mentale dont ils ont besoin à l'école. Toutefois, si vous savez qu'ils prévoient manger à la cafétéria ou qu'ils iront se chercher des mets à emporter, faites-leur quelques suggestions pour les aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Encouragez-les à :

- Commander des plats plus sains en demandant d'ajouter plus de légumes (crus ou cuits à la vapeur).
- Commander de plus petites portions ou partager le repas avec des amis.
- Commander des aliments plus faibles en calories, en gras, en sucre et en sel. Par exemple, choisir une salade plutôt que des frites, ou bien une viande ou un poisson grillé plutôt que des doigts de poulet frits et des bâtonnets de poisson.
- Demander qu'on leur serve la sauce ou la vinaigrette à part; et en ajouter une petite quantité seulement.
- Bien conserver les aliments

Les jeunes enfants (de cinq ans ou moins) risquent davantage d'être victimes d'intoxications alimentaires. Toutefois, les enfants plus vieux peuvent aussi devoir combattre des bactéries alimentaires nocives. Voici quelques suggestions d'emballage sécuritaire de boîte à lunch pour vous aider à garder vos enfants heureux et en santé.

### Bien conserver les aliments

- Utilisez des contenants isothermes pour garder les aliments chauds, bien chauds et les aliments froids, bien froids.
- Pour les aliments chauds, remplissez votre contenant isotherme d'eau bouillante et attendez quelques minutes. Réchauffez les aliments jusqu'à ce qu'ils soient très chauds. Retirez l'eau, puis remplissez le contenant avec les aliments chauds.
- Pour les aliments froids, utilisez un mini-bloc réfrigérant ou une boîte de jus que vous aurez laissée au congélateur pour la nuit. Le jus devrait décongeler et être prêt à boire à l'heure du dîner.
- Lavez bien les fruits et les légumes avant de les placer dans la boîte à lunch.
- Conservez les dîners au réfrigérateur jusqu'au moment de partir pour l'école.
- De retour à la maison, jetez tous les aliments périssables que votre enfant n'a pas mangés. Ils ne sont plus bons.
- Lavez la boîte à lunch tous les jours avec un peu d'eau chaude savonneuse.



**Réseau santé en français**  
Terre-Neuve-et-Labrador  
*Pour une communauté en santé*

**Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue...**

Le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador (RSF-TNL) rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de TNL.



**Unissons nos voix pour mieux nous faire entendre!**  
www.francotnl.ca

**Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador**