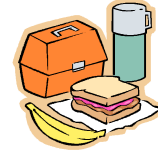


# L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE



## L'abc de la boîte à lunch

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Dans la boîte à lunch :

- Offrir un aliment de chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*.
  - légumes et fruits;
  - produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires);
  - lait et substituts (fromage, yogourt, etc.);
  - viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, etc.).
- Choisir des mets et des accompagnements savoureux, colorés et variés.

### Exemple d'une boîte à lunch complète

- Sandwich aux œufs au pain de blé entier\*
  - Crudités
  - Morceau de fromage
  - Salade de fruits
  - Eau
- \* Pour faciliter l'adoption du pain de blé entier, commencer par proposer un sandwich fait à ½ de pain blanc et à ½ de pain blé entier.



\*Si votre enfant refuse de manger certains aliments que vous lui offrez, invitez-le à cuisiner ou à préparer sa boîte à lunch avec vous; vous serez surpris de le voir manger des aliments qu'il refusait de goûter.

## La conservation des aliments

### **AU CHAUD...**

- ① Remplir le « thermos » d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau;
- ② Verser le repas chaud, puis s'assurer que le couvercle est bien fermé.

### **AU FROID...**

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé « ice pak »), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.

\* Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants avec de l'eau chaude et du savon.

## La collation santé

Offrez une variété d'aliments : des fruits, des crudités, un morceau de fromage, un céréales, un biscuit à l'avoine, etc.



arachides

**ATTENTION! Il est recommandé d'éviter les aliments contenant des noix et des arachides afin d'assurer la sécurité des élèves qui souffrent d'allergies à ces aliments.**

Pour avoir de l'information sur la saine alimentation, la boîte à lunch, les collations santé et pour connaître les différents services de dîner offerts dans les écoles primaires,

**visitez le site Internet de la CSDM au [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca)**  
(section Préscolaire et primaire, onglet Nutrition et services alimentaires)