

Des trucs pour une boîte à lunch santé !

Pour rendre les lunchs intéressants et appétissants, pensez à varier les couleurs, les textures et les choix d'aliments. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* propose une variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi éveiller les papilles gustatives...

Les écoles offrent des aliments nutritifs aux jeunes, en cohérence avec la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école*. Pour appuyer les efforts du milieu scolaire, les parents et les jeunes sont invités à préparer des lunchs de bonne valeur nutritive.

Un lunch complet inclut au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.

- **Légumes et fruits**
 - Choisissez des légumes vert foncé ou orangés et dégustez-les crus, cuits à la vapeur, cuits au four ou sautés plutôt que frits.
 - Optez pour des légumes et des fruits plutôt que pour des jus.
- **Produits céréaliers**
 - Consommez une variété de produits céréaliers sous forme de grains entiers et optez pour ceux plus faibles en gras, en sucre ou en sel.
- **Lait et substituts**
 - Choisissez du lait et des substituts du lait qui contiennent moins de matières grasses.
 - Optez pour des substituts du lait enrichis de calcium et de vitamine D.
- **Viandes et substituts**
 - Remplacez la viande par des substituts comme du tofu ou des légumineuses et mangez régulièrement du poisson.
 - Optez pour des viandes maigres et des substituts de la viande cuisinés avec peu ou pas de gras ou de sel.



Des idées
aux couleurs
de l'arc-en-ciel

- **Huiles et autres matières grasses**
 - Consommez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya et choisissez des margarines non hydrogénées.
 - Utilisez avec modération le beurre, la margarine dure, le saindoux et le shortening.

Santé
et Services sociaux
Québec

© Gouvernement du Québec 15-289-05FA



Lunchs

de toutes les couleurs



Québec

Légumes et fruits

crudités

- entiers :
 - pois mange-tout
 - champignon
 - radis...
- en bâtonnets :
 - carotte
 - céleri
 - poivron...
- en bouquets :
 - chou-fleur
 - courgette
 - brocoli...
- en tranches :
 - concombre
 - courgette
 - avocat...

salades

- laitues (Boston, romaine, frisée)
- épinards
- carottes
- chou vert, rouge
- champignons
- pommes de terre
- betteraves...

soupes potages

- légumes
- tomates
- brocoli
- carottes
- poireaux
- courges variées...

JUS

- de fruits sans sucre ajouté
- de légumes faible en sodium

Fruits frais

- raisins
- prunes
- nectarines
- bananes
- poires
- pêches
- melons
- pommes
- oranges...

en conserve

en compote

en salade

Produits céréaliers

PAIN

- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas...

CHAQUELINS

NON SALÉS

PÂTES ALIMENTAIRES

de blé entier

CÉRÉALES

PAINS

MUFFINS

GÂTEAUX « MAISON »

- macaroni
- fettucine
- penne...

- riz
- bulghur
- couscous
- orge...

- bananes
- son
- carottes
- canneberges
- pommes
- courgettes...

Lait et substituts

LAIT

- lait de vache
- lait de chèvre enrichi
- boisson de soya enrichie...

YOGOURT

POUDING

FROMAGE

- nature ou aromatisé aux fruits (en contenant, en tube ou à boire)...

- au lait
- au tapioca
- au riz...

- cottage
- frais aromatisé aux fruits (en contenant individuel)
- suisse, cheddar et mozzarella : en tranches, râpé, en cubes, en bâtonnets...

Viandes et substituts

POISSON

- thon
- saumon...

VIANDE

- poulet
- dinde
- jambon
- tranche de rôti de boeuf, de porc
- oeuf dur
- cretons de veau, de dinde ou de poulet...

LÉGUMINEUSES

- lentilles
- pois chiches
- fèves rouges
- haricots blancs
- * arachides
- * beurre d'arachide
- pâté de légumineuses
- hoummos
- tahini...

NOIX ET GRAINES

- * mélange de noix et de graines
- * beurre d'amande ou de noisette...



ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION

* Allergies

On retrouve des enfants allergiques à des aliments dans presque toutes les écoles du Québec. Les arachides et les noix sont les plus à craindre à cause de leur omniprésence, souvent camouflée. Plusieurs écoles ont mis en place des mesures afin d'assurer la sécurité des enfants allergiques et interdisent les aliments contenant des noix ou des arachides dans les boîtes à lunch.

Outre les arachides et les noix, tous les aliments ont un potentiel allergène. Les enfants ne devraient jamais échanger entre eux le contenu de leur lunch afin d'éviter une réaction allergique imprévue.