

Parlons Nutrition



Des dîners santé pour les enfants

Bonne nutrition = Bon apprentissage

Les enfants veulent des dîners qui sont savoureux et qui les gardent rassasiés tandis que les parents veulent un repas santé pour leurs enfants actifs en pleine croissance. Les enfants apprennent mieux et se concentrent mieux quand ils mangent des aliments des quatre groupes du **Guide alimentaire canadien**. Les collations et les dîners nutritifs sont encore meilleurs quand ils sont savoureux, pratiques, agréables à manger et exempts de bactéries.

En quoi consiste un dîner santé pour les enfants?

Incluez une variété d'aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts. Les enfants consomment trop de gras, de sucre et de sel et pas assez de légumes, de fruits, de produits laitiers et d'aliments de grains entiers. Les dîners non nutritifs à l'école contribuent à ce problème.

Préparer un dîner santé pour vos enfants

Un repas n'est pas un bon repas si votre enfant ne le mange pas. Collaborez avec vos enfants pour leur préparer un dîner santé et délicieux qu'ils mangeront avec plaisir.

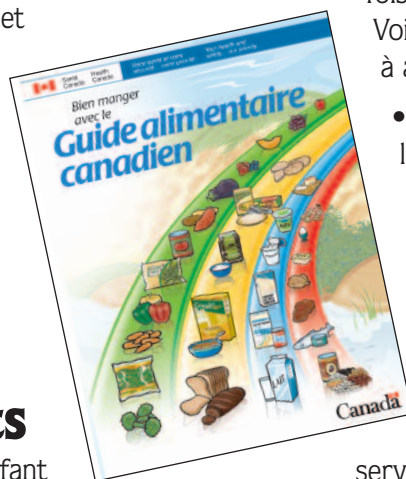
- Faites participer vos enfants à l'achat des provisions et à la planification de leur dîner.
- Laissez vos enfants préparer leur propre dîner en s'inspirant du **Guide alimentaire canadien**.

- Suscitez leur intérêt en combinant de nouveaux aliments à leurs favoris.
- Tout le monde aime les surprises. Pourquoi ne pas glisser une note, un collant ou une caricature dans la boîte à lunch?
- Prenez le temps, après le souper, de préparer un dîner santé pour vos enfants en vue du lendemain.

« Mes enfants mangent toujours la même chose! »

Vos enfants développent leurs goûts et pourraient être très particuliers quant aux aliments qu'ils mangent. Plus vous les exposez à de nouveaux aliments, plus ils seront susceptibles d'y goûter et d'apprendre à les accepter. Ne vous découragez pas si votre enfant refuse un nouvel aliment. Il faut parfois s'y prendre jusqu'à 12 fois avant qu'il accepte l'aliment en question. Voici quelques conseils pour aider vos enfants à accepter une sélection élargie d'aliments :

- Servez-leur de modèle; donnez l'exemple et essayez de nouveaux aliments vous aussi.
- Offrez de petites quantités du nouvel aliment avec un aliment familier.
- Encouragez les enfants à apprendre à découvrir de nouveaux aliments en les invitant à participer à la culture, à l'achat, à la préparation ou au service de tels aliments.
- Respectez le fait que les enfants ont leurs propres goûts et aversions.



80 % des enfants prennent le dîner à l'école; il est important que les aliments qu'ils mangent les gardent en bonne santé et les aident à apprendre.

« Il est tellement facile de prendre un aliment prêt à manger et de le mettre dans la boîte à lunch! »

Les plats prêts à servir coûtent cher et ils sont riches en gras, en sucre et en sel. Comme c'est peut-être l'emballage de fantaisie qui attire les enfants, tâchez d'emballer des aliments santé dans des emballages amusants. Essayez les sacs à lunch ou les contenants de plastique de couleur et ajoutez-y des autocollants, des serviettes originales et des pailles de couleur.

Jetez un coup d'oeil à la page 4 pour obtenir des suggestions de dîners santé.

Donnez du piquant au sandwich

- Optez pour différents types de pain de grains entiers ou faites un sandwich avec deux sortes de pain. La dinde en tranches pourrait avoir meilleur goût sur du pain pumpernickel, du pain multigrain ou du pain de blé entier. Les petits pains croûtés, les baguets, les galettes de riz, les craquelins, les muffins anglais et les pains pitas ajoutent tous de la variété.
- Essayez des combinaisons de garnitures à sandwich qui donneront de nouvelles saveurs à de vieux concepts :

- Du thon pâle en conserve avec des tranches de pomme et des raisins secs;
- Fromage faible en gras et tranches de concombre;
- Salade aux oeufs avec carottes râpées et petits morceaux de poivron vert et de céleri;
- Fromage cottage ou ricotta avec des morceaux d'orange;
- Houmous et morceaux de poivron rouge rôti.



Au-delà des sandwiches

Les sandwiches sont peut-être pratiques, mais ils ne sont pas le seul moyen de préparer un dîner nutritif et délicieux. Que diriez-vous de pâtes froides, d'une tranche de pizza, d'une cuisse de poulet, d'un oeuf dur ou d'un burrito aux haricots? Les soupes chaudes, les ragoûts, le chili, les fèves au lard ou le spaghetti peuvent aussi s'apporter à l'école dans un thermos à grande ouverture.

Les légumes et les fruits

Vous devriez inclure une ou deux portions de légumes et de fruits afin de satisfaire aux besoins nutritionnels et pour ajouter de la couleur, de la texture et de la saveur au repas. Choisissez les légumes et les fruits vert foncé ou orange, tels que des rondelles de poivron vert, des fleurets de brocoli, des mini-carottes, des cubes de cantaloup et des morceaux de mangue. Les fruits sont parfaits pour compléter le dîner, qu'ils soient frais ou en conserve, dans leur jus ou dans un sirop léger.

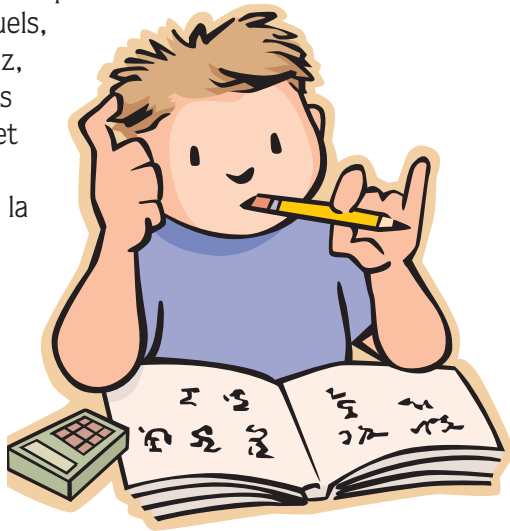
Les boissons

Même les boissons peuvent contribuer à rendre un dîner bon pour la santé.

Essayez de l'eau – un thermos ou un contenant réutilisable rempli d'eau froide du robinet est une excellente idée.

Optez pour le lait! Les enfants qui boivent du lait le midi satisfont généralement leurs besoins en calcium. Le lait au chocolat est tout aussi nutritif que le lait blanc et il fournit beaucoup d'énergie ainsi que 15 éléments nutritifs essentiels. Le lait au chocolat contient environ la même quantité de sucre qu'une quantité égale de jus d'orange pur à 100 %.

Le jus pur à 100 % contient des vitamines, mais pas de fibres. Tâchez donc d'opter plus souvent pour les légumes et les fruits plutôt que le jus. Quand vous choisissez un jus, recherchez les étiquettes qui portent la mention « jus de fruits 100 % pur ». Si l'étiquette contient les termes boisson, punch, cocktail ou délice, le produit contient surtout du sucre et de l'eau.



Vérifiez si l'école que fréquentent vos enfants offre un programme de lait et, le cas échéant, inscrivez-y vos enfants pour qu'ils boivent du lait à l'école tous les jours.

L'heure de la collation

Les collations sont importantes étant donné que les enfants ne peuvent pas manger, d'un seul coup, autant de nourriture que les adultes. Vos enfants ont besoin de bonnes sources d'énergie et d'éléments nutritifs pour jouer, grandir et apprendre. Dans la mesure du possible, les collations pour l'école devraient consister en de simples petites bouchées bourrées d'éléments nutritifs. Les fruits, les légumes, le fromage, le lait, le yogourt, les muffins, les bâtonnets de pain, les craquelins de grains entiers ou le maïs nature sont tous d'excellentes collations. Limitez les gâteaux, les barres granola et les biscuits, car ils ont tendance à être riches en gras et en sucre. Choisissez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien**.



- Embaquetez les aliments froids directement du réfrigérateur. Pour garder les aliments chauds au chaud, utilisez une bouteille isolante ou un thermos. Remplissez d'abord la bouteille d'eau bouillante et attendez quelques minutes. Videz-la ensuite et versez-y les aliments chauds.

- N'utilisez que des aliments frais ou des restes qui ne datent pas de plus d'une journée.
 - Nettoyez les boîtes à lunch, les sacs isolés, les contenants de plastique et tous les ustensiles tous les jours à l'eau chaude et savonneuse. Ne réutilisez pas les emballages, car ils pourraient contenir des bactéries.
 - Lavez bien tous les légumes et les fruits sous l'eau froide du robinet.

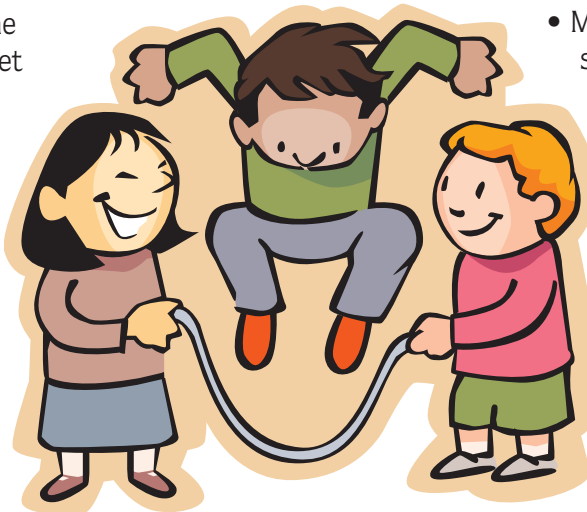
Des dîners qui font le bonheur de la planète

- Utilisez des sacs de tissu ou de nylon, des sacs isolés ou des boîtes à lunch plutôt que des sacs de papier ou de plastique.
- Utilisez des contenants de plastique réutilisables pour les sandwiches et les autres aliments.
- Envoyez des cuillères ou des fourchettes de métal pour le dîner plutôt que des ustensiles de plastique jetables.
- Pour les boissons, utilisez un thermos ou une tasse de plastique ou une bouteille d'eau réutilisable dotée d'un couvercle hermétique.

Assurer la salubrité du dîner

Un dîner santé, c'est aussi un dîner sans risque.

- Commencez par vous installer à un comptoir propre, vous prendre une fourchette ou une cuillère propre et bien vous laver les mains.
- Placez les aliments qui pourraient se gâcher dans un sac à lunch isolé pour les garder froids.
- Pour garder les aliments froids, utilisez du pain congelé pour les sandwiches ou mettez une boîte de jus glacé ou un contenant réfrigérant dans le sac à lunch.






- Mettez dans la boîte à lunch une serviette lavable – peut-être une de couleur différente chaque jour – plutôt que d'utiliser des produits de papier.
 - Achetez des fruits et des légumes locaux de saison dans la mesure du possible. Tâchez d'en acheter seulement la quantité dont vous avez besoin afin d'éviter le gaspillage.

Lire les étiquettes alimentaires

Lisez les étiquettes alimentaires et choisissez les produits qui contiennent le moins de gras saturés et de gras trans possible. Évitez les produits qui sont partiellement hydrogénés ou qui contiennent du shortening végétal. Limitez les aliments et les boissons riches en calories, en gras, en sucre ou en sel (sodium).

Une explosion d'éléments nutritifs

Le tableau ci-dessous présente une comparaison de la valeur nutritive des aliments prêts à manger et des choix de rechange santé.

<i>Plutôt que...</i>		<i>Essayez</i>
Les ensembles de dîners prêts à manger <ul style="list-style-type: none"> • Plus de la moitié des calories viennent habituellement du gras • Riches en sel • Les craquelins faits de farine blanche procurent peu de fibres 	contre	L'ensemble de dîner fait à la maison <ul style="list-style-type: none"> • Remplissez un contenant de plastique à compartiments de craquelins de blé entier, de viandes maigres, de fromage, de légumes crus et de fruits frais ou séchés • Plus faible en gras et en sel • Riche en fibres, en vitamines et en protéines 
Les biscuits trempés dans du glaçage <ul style="list-style-type: none"> • Contiennent des gras saturés et pourraient contenir des gras trans • Les biscuits et le glaçage sont riches en sucre 	contre	Les biscuits faibles en gras et trempette de yogourt <ul style="list-style-type: none"> • Essayez les biscuits à l'arrow-root ou au gingembre ou les biscuits en formes d'animaux trempés dans du yogourt dans un contenant séparé. • Le yogourt procure le calcium nécessaire pour bâtir des os solides
Les collations à saveur de fruits <ul style="list-style-type: none"> • Contiennent beaucoup de sucre ajouté et peu de vrais fruits • Peuvent coller aux dents et causer des caries 	contre	Les coupes de fruits <ul style="list-style-type: none"> • Les mélanges emballés dans de l'eau ne contiennent pas de sucre ajouté • On peut les acheter en format individuel • Elles procurent des vitamines et des fibres
Les mini-sandwiches de fromage et de craquelins <ul style="list-style-type: none"> • Contiennent des gras saturés et pourraient contenir des gras trans • Riches en sel et faibles en fibres 	contre	Du fromage partiellement écrémé et des craquelins de blé entier <ul style="list-style-type: none"> • Riches en fibres et en calcium • Faibles en gras
Les boissons gazeuses <ul style="list-style-type: none"> • Une cannette de boisson gazeuse peut contenir jusqu'à 10 c. à thé de sucre • Aucune valeur nutritive outre les calories • Pourraient contenir de la caféine 	contre	Lait <ul style="list-style-type: none"> • On peut l'acheter en format individuel • Une excellente source de protéines, de calcium, de vitamine D et de vitamines B • Le lait au chocolat est un choix santé 
Les boissons aux fruits <ul style="list-style-type: none"> • Également appelées punch, cocktail ou délice; contiennent habituellement au plus 10 % de vrai jus • Contiennent beaucoup de sucre ajouté et peu de vitamines 	contre	Le jus de fruits <ul style="list-style-type: none"> • Le jus de fruits pur à 100 % est riche en vitamines • On peut l'acheter en contenant individuel
Les boissons pour sportifs <ul style="list-style-type: none"> • Contiennent du sucre ajouté et du sel • Pas nécessaires pendant les activités quotidiennes ordinaires 	contre	L'eau <ul style="list-style-type: none"> • Un excellent désaltérant • Un soupçon de jus de citron ou de lime ajoutera un peu de saveur 

Adaptation de matériel élaboré par le Bureau de santé publique de Toronto, le Bureau de santé de Peel et les Services de santé de la région de York. Pour en savoir plus long, appelez Toronto Health Connection, au 416 338 7600, pour parler avec une diététiste.

Pour obtenir d'autres numéros du bulletin Parlons nutrition, consultez la section des publications dans notre site Web à www.toronto.ca/health.