

Dîners et collations pour l'école

Les dîners pour l'école donnent aux élèves l'énergie et la nutrition qu'il leur faut pour grandir, apprendre et jouer. La meilleure façon de vous assurer que vos enfants aiment leur dîner, c'est de les faire participer à la planification et à la préparation de celui-ci. Choisissez des aliments qui reflètent votre culture et que votre enfant apprécie.

N'oubliez pas d'utiliser le Guide alimentaire canadien lorsque vous planifiez et préparez les dîners et les collations pour l'école.

- Mettez-y beaucoup de légumes et de fruits.
- Choisissez des aliments de grains entiers.
- Incluez des aliments protéinés.
- Donnez à votre enfant une bouteille d'eau réutilisable.



Suggestions de dîners pour l'école

1. Boîte à dîner méli-mélo

Dîner : mini-pitas de blé entier, fromage, edamame, mini-carottes, concombre et houmous (comme trempette) et poire.

Collation : yogourt et petits fruits.

Pour créer un dîner « méli-mélo », incluez des aliments de chacun des groupes ci-dessous.



| Légumes et fruits | + Aliments de grains entiers* | + Aliments protéinés |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tranches de légumes et de fruits • Tomates cerises ou mini-carottes et trempette • Fruits entiers (p. ex. banane ou clémentine) • Fruits en conserve dans l'eau • Compote de pommes non sucrée • Fruits congelés  | <ul style="list-style-type: none"> • Craquelins • Pain plat (p. ex. roti, chapati et naan) • Pains, pita et tortilla • Galettes de riz brun • Grains (p. ex. quinoa, riz brun, boulgour, couscous de blé entier et pâtes faites de grains entiers) <p>*Consultez la liste des ingrédients et choisissez les aliments dont l'étiquette contient les mots « grains entiers » précédés du nom du grain (p. ex. blé de grains entiers) dans les premiers ingrédients.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Haricots, pois chiches et lentilles • Pois chiches rôtis • Edamame ou tofu • Trempettes de houmous ou de haricots • Cubes de fromage, paner ou fromage cottage • Trempettes à base de yogourt (p. ex. tzatziki et raïta) • Lait blanc nature • Œufs durs • Thon pâle ou saumon en conserve • Restes de poulet ou de viande • Graines (p. ex. de citrouille) |

Images de nourriture adaptées d'images produites par le Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph

416.338.7600

toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health

Autres suggestions de dîners pour l'école

2. Sandwiches roulés ou ordinaires

Offrez une combinaison de sandwichs roulés ou ordinaires accompagnés de légumes, de fruits et d'une collation.



Dîner : sandwich roulé au thon et aux légumes, mini-carottes, concombre, fromage, fraises et boisson de soya enrichie non sucrée.

Collation : banane et graines de citrouille.

Essayez ces combinaisons pour préparer toutes sortes de délicieux sandwichs roulés ou ordinaires :

Collations simples



- Yogourt et fruits
- Fruits et mélange campagnard (graines et céréales de grains entiers)
- Légumes et houmous
- Craquelins de grains entiers, fromage et légumes

Conseil : Gardez des légumes et des fruits lavés et coupés au frigo, prêts à utiliser aux repas ou comme collations.

Garnitures de sandwichs roulés ou ordinaires

| Aliments de grains entiers* | Aliments protéinés | Légumes et fruits | Extras savoureux |
|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| Tortilla de blé entier | Beurre de graines ou de soya | Banane | |
| Pain de blé entier | Thon pâle en conserve ou restes de viande ou de poulet rôti, ou œufs durs (écrasés) | Céleri, poivrons verts, tomates et laitue romaine hachés | Mayonnaise et moutarde, ou tzatziki |
| Bagel de blé entier | Fromage cheddar | Concombres et tomates | Moutarde |
| Chapati de blé entier | Paneer (écrasé) | Carottes râpées, laitue romaine hachée et oignons rouges | Chutney à la menthe |
| Pita de blé entier | Houmous | Concombres, poivrons, oignons rouges, laitue râpée et piments jalapeño | |
| Tortilla de maïs de grains entiers | Haricots écrasés et fromage cheddar | Poivrons verts hachés, tomates, maïs et chou râpé | |

*Consultez la liste des ingrédients et choisissez les aliments dont l'étiquette contient les mots « grains entiers » précédés du nom du grain (p. ex. blé de grains entiers) dans les premiers ingrédients.

Conseil : Si les sandwichs roulés ou ordinaires deviennent détremés, essayez d'emballer les garnitures séparément. Votre enfant peut assembler son sandwich à l'école.

Autres suggestions de dîners pour l'école

3. Restes

Dîner : restes de salade de pâtes, pois chiches et légumes, fraises et pêches.

Collation : légumes et fromage.



Lorsque vous cuisinez des repas, faites-en suffisamment pour avoir des restes. Exemples de repas qui donnent de bons restes

- ragoûts, chili, soupes et plats en casserole;
- plats sautés, dahls, caris et fajitas;
- salades de pâtes, de haricots ou de couscous;
- plats à base de pâtes ou de riz.

Accompagnez le tout de légumes et de fruits.

Conseil : Choisissez des aliments protéinés d'origine végétale (p. ex. graines, haricots, lentilles, pois chiches, pois et produits à base de soya) plus souvent.

4. Le déjeuner pour dîner

Prendre le déjeuner le matin aide les enfants à mieux apprendre à l'école. Cependant, les aliments qu'on considère comme des aliments de « déjeuner » font de bons dîners simples et rapides.



Dîner : yogourt, fruits frais ou congelés, céréales de grains entiers ou granola et graines.

Collation : légumes, œuf dur et lait blanc nature.

Essayez d'ajouter des légumes et des fruits à vos déjeuners traditionnels, p. ex. :

- akée et poisson salé;
- ful medames (féveroles à petits grains étuvées);
- burrito fait avec des restes d'œufs et de légumes



Ful medames et œufs

Faites de l'eau la boisson de choix

Donnez à votre enfant une bouteille réutilisable pour l'encourager à boire de l'eau à l'école. Exemples d'autres boissons nutritives : lait blanc nature, kéfir et boissons enrichies non sucrées d'origine végétale (p. ex. soya).



Quelle quantité de nourriture devriez-vous mettre dans la boîte à dîner?

- Demandez à votre enfant son avis. Son appétit déterminera la quantité à lui donner.
- Laissez votre enfant décider de la quantité de nourriture à manger. Encouragez-le à prendre son temps lorsqu'il mange et à respecter les signes de la faim et la satiété.
- Votre enfant pourrait manger plus certains jours et moins d'autres jours; c'est normal.
- Demandez à votre enfant de rapporter les restes à la maison plutôt que de les jeter à l'école; ainsi, vous pourrez voir ce qu'il a mangé.



Les enfants peuvent...

- Aider à dresser et à écrire la liste d'épicerie;
- Aider à choisir et à préparer les recettes (p. ex. rassembler, mélanger, remuer et verser les ingrédients);
- Choisir de nouveaux légumes et fruits à essayer;
- Préparer les fruits et les légumes (p. ex. les jeunes enfants peuvent les laver et déchirer la laitue; les enfants plus âgés peuvent couper les légumes et les fruits faciles à tenir);
- Assembler leur sandwich roulé ou ordinaire;
- Préparer un déjeuner simple (p. ex. yogourt, fruits et céréales de grains entiers);
- Casser et fouetter un œuf ou enlever l'écaille des œufs durs;
- Mettre les aliments dans des contenants, puis dans leur sac-repas;
- Aider à nettoyer.

Conseils liés à la salubrité des aliments

- Lavez-vous bien les mains avant de préparer de la nourriture et de manger, et rappelez à votre enfant de faire de même.
- Lavez tous les légumes et les fruits sous l'eau courante froide.
- Gardez les aliments chauds au chaud. Préchauffez le thermos en le remplissant d'eau bouillante et en laissant reposer quelques minutes. Videz le thermos, puis mettez-y les aliments; vissez le couvercle.
- Gardez les aliments froids au froid. Utilisez un sac-repas isotherme et des blocs réfrigérants.
- Lavez, tous les jours, les sacs-repas, les contenants réutilisables et tous les ustensiles dans de l'eau chaude et savonneuse.

Alerte aux allergies alimentaires

Certains aliments comme les noix et les beurres de noix sont interdits dans les écoles. Respectez toujours les règles et les politiques de l'école concernant les allergies alimentaires et l'anaphylaxie.

Autres ressources

Pour obtenir d'autres renseignements et trouver des recettes succulentes :

- canada.ca/guidealimentaire
- decouvrezlesaliments.ca

Pour consulter une diététiste, appelez Connexion Santé Ontario au 811.

Pour trouver des programmes alimentaires gratuits ou à faible coût offerts à l'échelle locale, appelez au 211 ou consultez :

211ontario.ca/fr/211-sujets/alimentation.

