

Des dîners prêts à emporter Lunches to Go

Le dîner est un moment important dans la journée de votre enfant. Lorsqu'il est à l'école, manger une variété d'aliments nutritifs lui fournira l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour :

- apprendre tout au long de la journée
- et soutenir sa croissance et son développement.

Offrez à votre enfant toutes sortes :

- de légumes et de fruits, sous forme fraîche, surgelée ou en boîte;
- d'aliments à grains entiers comme des pâtes et du pain à grains entiers, de l'avoine, de l'orge, du riz brun et du quinoa;
- d'aliments riches en protéines comme des haricots secs, des pois, des lentilles, des noix et des graines, du tofu, de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs et des produits laitiers.

L'eau, le lait froid ou la boisson de soya enrichie constituent des boissons nutritives. Offrez à votre enfant une bouteille d'eau réutilisable afin qu'il puisse la remplir au cours de la journée.

Fiez-vous à l'appétit de votre enfant pour savoir quelles portions lui donner. Il est normal qu'il mange de plus grandes quantités certains jours que d'autres. Il peut arriver que certains aliments reviennent de l'école sans avoir été consommés. Si cela se produit à répétition, abordez la question avec lui afin de savoir pourquoi.

Faites participer votre enfant

Faites participer votre enfant à la planification, à l'achat, à la préparation et à l'assemblage des dîners afin :

- qu'il ait le sentiment de participer au processus;

- qu'il acquière des compétences alimentaires;
- de l'encourager à essayer de nouveaux aliments;
- de diminuer la quantité d'aliments revenant de l'école sans avoir été consommés.

Lorsque vous le pouvez, offrez à votre enfant le choix des aliments qu'il veut manger dans son dîner. Demandez-lui : « Veux-tu un sandwich ou des restants? Préfères-tu avoir une pomme ou une banane? Un yogourt ou du fromage coupé en dés? ».

Planifiez

- Planifiez les aliments que vous offrirez comme dîners à l'école pendant la semaine.
- Les restants font d'excellents dîners. Pensez-y lorsque vous préparez le souper.
- Préparez des aliments à l'avance fait gagner du temps. Faites cuire quelques œufs à la coque supplémentaires, coupez quelques fruits et légumes en surplus ou doublez la recette de ragoût ou de muffin afin de congeler les restants pour plus tard.
- Faites des réserves de collations prêtes à servir, comme des pommes et des bananes, que vous pouvez facilement ajouter au menu principal.
- Préparez les dîners la veille si vous êtes pressé le matin.

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés

Les aliments emballés comme les barres de céréales, les sachets de collations et les viandes transformées peuvent être pratiques, mais ils comportent souvent une plus haute concentration de sucre, de sodium et de gras saturés. Si vous en achetez, offrez-les à l'occasion et en petites

quantités. Consultez le tableau des valeurs nutritives des produits pour les comparer :

- Consultez le pourcentage de la valeur quotidienne pour le sucre, le sel et les gras saturés, et choisissez le produit présentant le pourcentage le plus faible.
- Généralement, un pourcentage de 5 % ou moins correspond à « un peu » et 15 % ou plus correspond à « beaucoup ».

Au lieu de préparer des sandwichs aux charcuteries, employez les aliments suivants :

- du thon ou du saumon en conserve;
- des œufs à la coque;
- du beurre de noix ou de graines;
- des tranches de fromage;
- du houmous ou une tartinade de haricots secs;
- des restants de poulet ou de bœuf cuits.

On a associé la consommation régulière de viandes transformées, comme le jambon, la dinde, le salami, la mortadelle, les hot-dogs et les bâtons de pepperoni, à un risque plus élevé de contracter un cancer colorectal.

Suggestions de dîners

Collations

- Du [houmous](#) avec des légumes coupés et des triangles de pain pita au blé entier;
- Des tranches de pomme, un [muffin aux courgettes](#) et du beurre de graines (p. ex., du beurre de graines de tournesol);
- Des lanières de [pain doré](#) avec du yogourt ou une purée de fruits;
- Des bâtonnets de légumes, des edamames, des craquelins de riz brun et une trempette de yogourt;
- Du pain pita de grains entiers ou des croustilles de tortilla avec une [trempette de légumineuses](#) et du [guacamole](#);
- Des tomates cerises, du fromage coupé en dés et un mélange montagnard composé d'ingrédients choisis parmi les suivants :

céréales à grains entiers, maïs soufflé, graines, fruits séchés et noix de coco.

Sandwichs

- Falafel, [houmous](#) nature ou aromatisé
- [Salade aux œufs](#) ou [salade de pois chiches](#)
- Morceaux de poulet coupés en dés et raisins sans pépins hachés
- Tranches de tofu ou de tempeh mariné
- Haricots noirs au fromage

Ajoutez quelques légumes parmi les suivants : tomates, concombres, tranches de poivrons ou d'oignons; carottes, chou ou laitue râpée; légumes rôtis.

Ajoutez du moelleux aux garnitures du sandwich avec l'un des ingrédients suivants : mayonnaise, margarine non hydrogénée, pesto ou moutarde.

Pour varier le menu, remplacez le pain par des tortillas, un pain plat ou pita, des galettes de riz, des craquelins, des biscottes, des chapatis ou du pain bannique. Optez pour des grains entiers lorsque c'est possible.

Suggestions de dîners chauds

- [Minestrone](#) et un petit pain
- [Chili](#) et pain de maïs
- [Sauté au tofu et aux légumes](#) accompagné de riz brun
- [Cari aux pois chiches](#) et pain naan
- [Macaroni au fromage avec des légumes](#)
- Pierogis et [salade de chou](#)
- [Boulettes de viande](#) servies avec spaghetti ou riz
- [Ragoût d'original](#) ou de gibier avec du pain bannique
- [Congee](#) (bouillie de riz) avec du gai lan (brocoli chinois)
- [Dahl](#) (ragoût de lentilles) accompagné de carottes et de riz brun
- [Gruau d'avoine](#) composé de lait et de pommes

Suggestions de dîners froids

- [Quésadillas maison](#) accompagnées de salsa
- [Crêpes](#) ou gaufres de grains entiers

accompagnées de fruits et de yogourt

- Céréales à grains entiers accompagnées de lait et de fruits
- [Rouleaux de printemps](#)
- [Pizza de muffin anglais](#) composée de sauce tomate, de légumes en tranches et de fromage râpé
- [Muffin à l'avoine et aux canneberges](#) accompagné de ricotta et de fruits
- Salade de [boulgour](#), de [quinoa](#) ou d'[orge](#) accompagnée de poulet et de légumes coupés en dés
- Rouleaux de nori ou bol de sushi servis avec du riz, du concombre, des carottes, des poivrons, de l'avocat et des lanières de tofu

Accompagnements de fruits et de légumes

- Bâtonnets de légumes accompagnés d'une [trempeuse de légumineuses](#)
- [Brochettes de fruits](#) ou de légumes
- Fraises ou autres morceaux de fruits trempés dans du yogourt
- [Salade de fruits](#)
- [Boisson fouettée aux fruits et au yogourt](#)
- [Parfait au yogourt](#)
- [Salade grecque](#)
- [Salsa aux fruits accompagnée de craquelins à la cannelle](#)
- [Trempeuse à l'aubergine](#) accompagnée de croustilles de pain pita

Collations prêtes à emporter

- Fruit, comme une banane, une pomme ou une orange
- [Muffin à la citrouille](#)
- [Barres de céréales](#) sans cuisson ou [boules d'énergie](#)
- Gobelet de yogourt nature
- Mélange du randonneur
- Craquelins de grains entiers avec du fromage
- Compote de pommes

Comment préparer une boîte à lunch de manière sécuritaire

- Conservez les aliments froids au frais. Utilisez un sac isolant muni d'un bloc réfrigérant ou d'une bouteille isolante afin de conserver les aliments et les boissons au frais.
- Conservez les aliments servis chauds à la température désirée. Utilisez une bouteille isolante pour emballer les aliments chauds. Réchauffez à l'avance la bouteille isolante avec de l'eau chaude avant de la remplir.
- Lavez tous les fruits et les légumes frais, même si vous en retirerez la pelure.
- Tous les soirs, lavez les contenants et les bouteilles d'eau de la boîte à lunch.
- Au retour de l'enfant à la maison, jetez ou compostez les aliments périssables qui sont restés dans sa boîte.

Soyez sensibilisé aux allergies

Certaines écoles ont des règlements concernant le type d'aliments admis en classe afin de protéger les élèves contre les allergies alimentaires graves. Par exemple, elles peuvent interdire les arachides et les noix. Consultez le personnel de votre école pour en apprendre davantage sur les lignes directrices à ce sujet.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Peanut and Nut Aware Lunches and Snacks \(Northern Health Authority\)](#) [en anglais seulement].

Idées de recettes

- Guide alimentaire canadien : Cuisine du guide alimentaire <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/manger-favoriser/cuisine.html>
- Les diététistes du Canada : Cuisinidées <https://www.cookspiration.com/>

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.