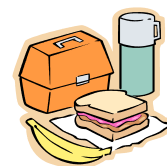


L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE



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 yogourt, des céréales, un biscuit à l'avoine, etc.



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
(section Préscolaire et primaire, onglet Nutrition et services alimentaires)

Services corporatifs
Bureau des services auxiliaires