

Dîner d'école dont vos enfants raffolent

Chacun a un rôle à jouer



Les parents et les tuteurs décident quoi mettre dans la boîte à dîner de leur enfant.



Les enfants décident quoi et combien manger dans ce qui leur est offert. Il ne faut pas s'inquiéter s'ils ont moins d'appétit certaines journées.



L'école décide quand et où les élèves mangent.



Consultez votre école pour savoir si de la nourriture est offerte pendant la journée. Un Programme d'alimentation saine pour les élèves peut avoir été mis sur pied dans certaines écoles.

Les enfants qui aident à préparer leur dîner ont plus tendance à les manger



Votre école a-t-elle adopté le principe de la journée équilibrée?

- Votre enfant a toujours besoin de la même quantité de nourriture tout au long de la journée.
- Préparez si possible une trousse du dîner à l'aide de contenants réutilisables pour que les enfants puissent choisir quoi et combien manger à chaque pause.

Conseils pour la salubrité des aliments

- Des sac-repas isothermes, blocs réfrigérants et thermos permettent de garder les aliments froids ou chauds le cas échéant. Réchauffez les thermos avec de l'eau bouillante avant de les remplir d'aliments très chauds.
- Lavez tous les légumes et les fruits avant de les placer dans la boîte à dîner.
- Mettez au compost ou aux déchets les aliments périssables qui reviennent à la maison. Les fruits entiers et les collations non périssables peuvent être réutilisés.
- Lavez les contenants et les ustensiles réutilisables chaque jour à l'eau chaude savonneuse.
- Enseignez à vos enfants à se laver les mains avant et après avoir mangé.
- Vérifiez auprès de l'école si une politique sur les allergies alimentaires ou les aliments interdits est en vigueur.



Tentez d'ajouter des aliments de chacune des cases ci-dessous

Légumes et fruits

- brocoli ou chou- fleur
- pois mange-tout
- okra (gombo)
- légumes-feuilles (laitue, bok choy)
- aubergines ou courgettes rôties
- tranches de pommes ou de poires
- raisins ou melon
- baies (fraîches ou congelées)
- clémentines ou oranges
- compote aux pommes
- fruits en conserve

Aliments protéinés

- lait ou boisson de soja
- fromage
- yogourt ou trempette au yogourt
- thon ou saumon en conserve
- houmous ou trempette d'haricots
- restes de poulet, de porc ou de bœuf
- lentilles ou pois chiches
- tofu ou edamame
- poisson ou gibier
- œuf dur ou salade aux œufs
- graines de tournesol ou de citrouille

Aliments à grains entiers

- riz ou riz sauvage
- pâtes
- bagels, tortillas, pitas, pains, petits pains ou bannique
- muffins anglais ou craquelins
- chapati, rôti ou naan
- quinoa, flocons d'avoine ou autres grains cuits
- céréales
- crêpes ou gaufres
- muffins
- barres granola

Des trempettes comme l'humus, les vinaigrettes, la salsa ou le tzatziki ajoutent saveur et plaisir.



Conseils pour économiser du temps



Les enfants disposent d'environ 20 minutes pour manger à l'école. Adoptez les conseils suivants pour les aider à économiser du temps :

- Pelez les aliments et coupez-les en petites bouchées
- Faites-les pratiquer à ouvrir les contenants et à manger le dîner



N'oubliez pas une bouteille d'eau réutilisable

5 types d'aliments à mettre dans un thermos :

- Spaghetti ou plats mijotés
- Soupe, ragoût ou plats au curry
- Smoothie, lait ou kéfir
- Oeufs brouillés ou gruau
- Taco dans un bol



Vous avez d'autres questions? Adressez-vous sans frais à une diététiste professionnelle. Appelez Connexion Santé Ontario au 811