

PACKING LUNCHES IN KINDERGARTEN

PRÉPARER LES SAC-REPAS À LA MATERNELLE

La maternelle peut être une transition importante pour les tout-petits. Bien que certains enfants puissent manger facilement seuls à la garderie, pour d'autres enfants cette transition peut être une toute nouvelle expérience. Continuez à lire pour obtenir des conseils qui vous aideront à préparer votre enfant pour le dîner et les collations.

La planification et la préparation des repas de votre enfant avec des aliments nutritifs pour le dîner et les collations tout au long de la journée lui donnera l'énergie nécessaire pour apprendre et jouer. Votre enfant développera de bonnes habitudes en suivant les mêmes routines pour les repas et les collations. Maintenir ces rôles aidera votre enfant à manger sainement.

VOTRE RÔLE EST DE DÉCIDER :

- quels aliments offrir;
- quand offrir ces aliments;
- où votre enfant mangera.

À l'école votre enfant mangera selon l'horaire établi

LE RÔLE DE VOTRE ENFANT EST DE DÉCIDER :

- quels aliments parmi ceux qui sont offerts il veut manger;
- quelle quantité manger.

Les enfants peuvent parfois choisir de ne pas manger du tout. Faites confiance à votre enfant pour manger ce dont il a besoin.

ROUTINES

Chaque école a un horaire différent. Communiquez avec l'école pour connaître les heures de dîner et de collation.

Certaines écoles ont deux pauses nutrition de 20 minutes avec une en fin de matinée et une en fin d'après-midi pour manger.

Pour ces écoles certains parents trouvent utile d'avoir un sac-repas et des contenants désignés pour les collations.

SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca/FeedingKids



D'autres écoles ont deux pauses pour le dîner et deux pauses collation. Cela donne aux enfants l'occasion de prendre une collation pendant la récréation. Un horaire quotidien scolaire régulier qui s'harmonise avec le programme scolaire aidera votre enfant à s'adapter.

Les enfants décident quoi et combien manger dans ce qui leur est offert. Ce n'est pas le rôle de l'école de décider pendant quelle pause les enfants peuvent manger leur nourriture.

L'heure du dîner dans la classe de maternelle peut être animée et bruyante. Votre enfant pourrait avoir besoin de temps pour s'adapter à manger dans un nouvel environnement.

ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

Informez l'école si votre enfant a une allergie alimentaire. Vous devez contacter l'école dès que possible s'il y a un risque particulier d'allergie potentiellement mortelle. Vous pouvez aider à protéger les élèves ayant des allergies alimentaires en :

- évitant d'envoyer des aliments contenant des noix ou des arachides, car la plupart des écoles sont sans noix. Vérifiez auprès de votre conseil scolaire si le beurre d'arachide et les autres beurres de noix et de graines sont permis;
- suivez les instructions si l'école vous demande de ne pas inclure certains aliments;
- évitez d'envoyer des aliments pour toute la classe;
- encouragez le lavage des mains avant et après avoir mangé et avant et après l'école.

DÎNERS SANS DÉCHETS

De nombreuses écoles sont sans déchets. Cela signifie que les emballages alimentaires ou la nourriture non consommée seront renvoyés à la maison. Vous pouvez contribuer à un dîner sans déchets en utilisant des contenants réutilisables. Pour certains aliments, il peut être plus facile de les remettre dans un contenant pour réduire le désordre dans le sac-repas. Par exemple, mettez le yogourt dans un contenant réutilisable avec un couvercle étanche plutôt que dans un gobelet de yogourt individuel. Assurez-vous que tous les sac-repas, bouteilles d'eau et contenants sont étiquetés au nom de votre enfant.

SOUTENIR LA TRANSITION

Parlez à votre enfant de la routine du dîner et des collations pour le début de la maternelle. Les enseignants et les éducateurs de la petite enfance ne sont pas présents pendant l'heure du dîner et ne peuvent pas aider les enfants à ouvrir leurs sac-repas et contenants. Certaines écoles ont des surveillants ou des bénévoles pendant le dîner ou les pauses nutrition. Il est important que votre enfant puisse manger son dîner de façon autonome. Cela signifie qu'il doit pouvoir faire ce qui suit sans aide :

- sortir son sac-repas de son sac à dos;
- ouvrir et fermer son sac-repas;
- ouvrir et fermer tous les contenants ou emballages;
- être capable de manger les aliments et d'utiliser les ustensiles, comme la fourchette et la cuillère,

par lui-même

Prenez le temps de pratiquer ces compétences avant le début de l'école. Enseignez à votre enfant comment et à qui demander de l'aide au besoin. Facilitez la consommation des aliments en les coupant en petits morceaux. Impliquez votre enfant dans la préparation des dîners. Demandez à votre enfant de :

- choisir un sac-repas spécial au magasin;
- mettre les aliments dans son sac-repas;
- faire l'épicerie avec vous et aider à trouver les articles au magasin;
- aider aux tâches simples de cuisine comme mesurer et mélanger les ingrédients;
- déballer son sac-repas après l'école.

Vous n'avez pas besoin de boîtes à lunch sophistiquées, de boîtes bento ou de contenants spéciaux. Les contenants faciles à ouvrir pour les petites mains et faciles à nettoyer sont les meilleurs.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE EN CLASSE

Il n'y a pas de four micro-ondes à l'école. Si vous réchauffez des restes pour le dîner, réchauffez-les à la maison et assurez-vous qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F) ou plus. Une fois chaud, gardez les aliments chauds pour le dîner dans un contenant thermique isolé et suivez les directives du fabricant.

Pour garder les aliments froids, utilisez des blocs réfrigérants et un sac-repas isotherme. Nettoyez le sac-repas isotherme avec de l'eau chaude savonneuse chaque jour. Lavez soigneusement les gourdes réutilisables et les contenants alimentaires chaque jour.

Jetez les restes d'aliments périssables qui sont restés dans le sac-repas toute la journée. Les exemples d'aliments périssables incluent les restes qui ont été réchauffés ou les aliments qui doivent être gardés au frais comme le yogourt, les fruits ou légumes tranchés ou les sandwichs.

Pour plus de conseils sur la salubrité alimentaire pour la préparation de dîners sécuritaires, consultez la fiche d'information sur la préparation sécuritaire des dîners.

QUOI METTRE DANS LE SAC-REPAS

Vous n'avez pas besoin d'acheter des produits ou aliments spéciaux, comme des collations spéciales ou des ensembles-repas. Visez à inclure une variété d'aliments du [Guide alimentaire canadien](#). Les collations sont une excellente occasion d'offrir des légumes et des fruits. Emballez des aliments que votre enfant aime généralement et connaît bien.

L'eau du robinet dans une bouteille d'eau réutilisable est une excellente façon de rester hydraté et d'étancher la soif. La région de York fournit de l'eau potable propre, sûre et fiable.

Le lait partiellement écrémé non sucré et certaines boissons végétales sont d'autres options pour les dîners et fournissent une bonne source de protéines, de calcium et de vitamine D. Pour choisir des boissons végétales, recherchez des produits non sucrés, enrichis de calcium et de vitamine D et

contenant au moins 6 grammes de protéines par portion de 250 ml. Lors de l'emballage du lait ou des boissons végétales, utilisez un contenant étanche et ajoutez un bloc réfrigérant.

Les boissons sucrées, y compris les jus de fruits 100 % purs, augmentent le risque de caries. Lisez le tableau de la valeur nutritive d'un produit pour voir la quantité de sucre qu'il contient. Si le tableau indique plus de 15 % de la valeur quotidienne pour les sucres, il contient beaucoup de sucre.

IDÉES DE COLLATIONS

- Petit muffin au son avec nectarine tranchée
- Yogourt et raisins coupés
- Mélange montagnard (combinez deux types de céréales de grains entiers) et une mandarine pelée
- Edamame (jeunes fèves de soya) avec bâtonnets de pain aux grains entiers
- Bâtonnets de concombre et cubes de fromage
- Poire tranchée avec fromage cottage

IDÉES DE DÎNERS CHAUDS POUR CONTENANT THERMIQUE ISOTHERME

- Reste de dahl aux lentilles avec riz, servi avec du yogourt nature et des fruits frais
- Gruau avec bleuets et yogourt en garniture
- Œufs brouillés, craquelins de grains entiers, tomates cerises coupées en quartiers et une banane
- Reste de pâtes avec boulettes de viande, sauce tomate et tranches de poire

IDÉES DE DÎNERS FROIDS AVEC BLOCS RÉFRIGÉRANTS

- Céréales de grains entiers sèches, tranches de concombre, morceaux de cantaloup et lait.
- Pointes de pita de blé entier ou naan avec lanières de poivron, cubes de fromage et houmous
- Thon (en conserve, pâle) ou salade aux œufs sur craquelins de grains entiers avec tranches d'orange et pois mange-tout
- Tortilla de grains entiers roulée avec houmous, légumes râpés et fromage
- Essayez d'emballer les restes froids
- Salade de pois chiches ou de haricots noirs avec tortilla de blé entier et yogourt

Visitez york.ca/LetsCook pour des idées de recettes et de l'inspiration.

CHANGEMENTS D'APPÉTIT

Voici ce qui influence l'appétit de votre enfant :

- le niveau d'activité;
- l'humeur ou le niveau d'énergie, comme l'excitation ou la fatigue;
- les besoins de croissance, comme le début ou la fin d'une poussée de croissance;
- les considérations dentaires comme les molaires, la perte d'une dent ou les caries;
- la maladie, y compris le mal de gorge, les maux de ventre

Gardez à l'esprit que les changements d'appétit d'un jour à l'autre ou même d'un repas à l'autre sont normaux. Les préférences et aversions alimentaires peuvent aussi changer rapidement. Votre enfant peut rapporter à la maison son aliment préféré ou manger la totalité d'un nouvel aliment.

Soyez préparé à ce que des aliments reviennent à la maison et faites confiance que votre enfant mange suffisamment. Rassurez-vous qu'il est normal que votre enfant mange peu à l'école, il se rattrapera probablement à la maison. Il est normal que l'appétit change au début de la maternelle ou d'une nouvelle classe. L'heure du dîner dans la classe de maternelle peut être animée et bruyante. Vous pouvez soutenir votre enfant pendant cette transition en offrant une collation nutritive après l'école ou en optant pour une heure de souper plus tôt.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour des ressources et vidéos supplémentaires sur la nutrition, visitez york.ca/FeedingKids, york.ca/Breastfeeding ou UnlockFood.ca

Pour d'autres sujets de Santé publique de la région de York liés à la parentalité, visitez, york.ca/Parenting

Pour plus d'information et de soutien concernant l'alimentation ou l'éducation des jeunes enfants, appelez Connexion Santé de la région de York au 1-800-361-5653, ATS 1-866-252-9933 ou clavardez en direct à york.ca/NurseChat pour parler à une infirmière de la santé publique.

Peut être reproduit sans permission pourvu que la source soit citée. 2024.

Packing Lunches in Kindergarten. French.