

LE SANDWICH RÉINVENTÉ

Variez les pains !



- ✓ Choisissez la version grains entiers des pains suivants: pita, bagel, tortilla, muffin anglais, kaiser, sous-marin, baguette ...

Variez les garnitures !

Essayez l'une des combinaisons suivantes:

- ✓ Thon en conserve, fromage à la crème, poivron rouge et céleri
- ✓ Poulet, crème sûre, maïs et salsa
- ✓ Tartinade de tofu et épinards
- ✓ Hummous (tartina de pois chiches), tomate, poivron vert et laitue
- ✓ Œufs durs écrasés, persil, olives et mayonnaise

Essayez de nouvelles tartinades: remplacez la traditionnelle mayonnaise ou moutarde par de l'humous, du végété-pâté ou du fromage à la crème

Remplacez la laitue par: des feuilles d'épinards, des carottes râpées, des tranches de concombre ...

Ajoutez textures et couleurs !

Chaque jour, variez les crudités et les fruits qui accompagnent les sandwichs.

Optez pour les VRAIS jus !

Attention ! Les cocktails, les punchs et les boissons aux fruits contiennent principalement de l'eau et du sucre.

Pour un VRAI jus de fruits, recherchez les mots suivants sur l'emballage:

- ✓ 100% pur,
- ✓ fait de concentré,
- ✓ non sucré ...

N'oubliez pas !

Lavez le sac-repas tous les jours pour éviter que les microbes et les odeurs se multiplient.

Les aliments peu nutritifs ont-ils leur place dans le sac-repas ?

La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, soucieuse de l'alimentation de ses élèves, applique une politique portant sur les saines habitudes de vie qui favorise la consommation des aliments qui font partie des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Les aliments peu nutritifs tels que les boissons gazeuses, les bonbons, les tablettes de chocolat, les biscuits sucrés, les beignes, les gâteaux, les roulés aux fruits sucrés et les croustilles n'appartiennent pas aux 4 groupes.

Références:

- Désirez-vous recevoir par courriel, chaque jour, des conseils pour des diners santé à apporter ? Visitez la « zone interactive » du site: (www.reseau-canadien-sante.ca/dinerssante)
- Le Guide alimentaire canadien, Santé Canada (www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Document préparé par les diététistes des Services complémentaires et d'adaptation scolaire de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

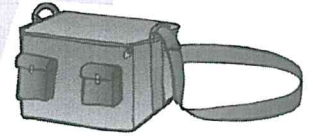


OCTOBRE 2007
Révision Octobre 2008

NUTRITION EXPRESS
en bref

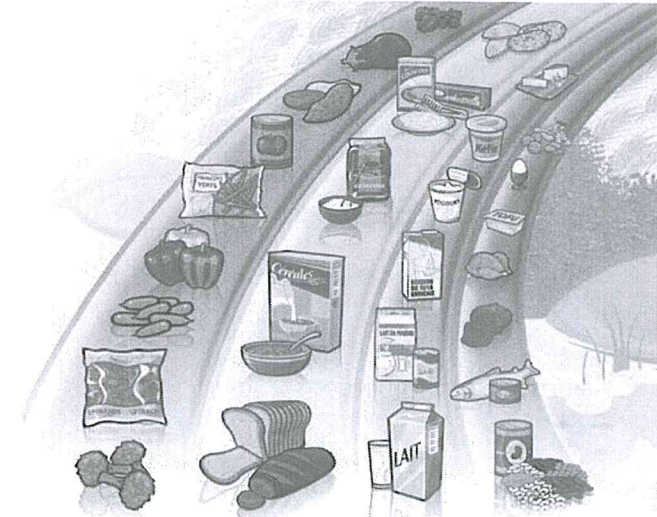


LE LUNCH



LA FORMULE GAGNANTE !

Un lunch santé comprend au moins un aliment de chacun des 4 groupes du Guide alimentaire canadien:



Légumes et fruits Produits céréaliers Lait et substituts Viandes et substituts

- ✓ **Légumes et fruits:**
 - légumes crus, cuits, en salade, en soupe ou en jus;
 - fruits frais, en salade, en compote, en brochette, en conserve ou en jus.
- ✓ **Produits céréaliers:** pains, tortillas, pâtes alimentaires, riz, couscous, céréales, muffins de grains entiers, etc.
- ✓ **Lait et substituts:** lait, yogourt, fromage, soupe à base de lait, pouding au lait, etc.
- ✓ **Viandes et substituts:** viandes, volailles ou poissons, œufs, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.), tofu, graines, etc.

QUELQUES PETITS TRUCS ...

1 Pour garder les aliments bien froids:

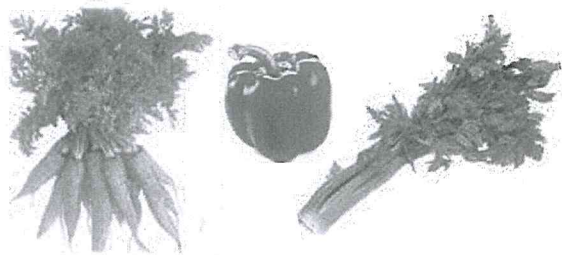
- ✓ Placez dans le sac-repas un bloc réfrigérant (ice pack) ou une boîte de jus congelé.

2 Pour que le sac-repas ait du succès:

- ✓ Demandez à votre enfant de créer une liste de ses aliments préférés parmi les 4 groupes du Guide alimentaire canadien. À partir de ses suggestions, il suffit de mélanger les aliments pour faire des combinaisons originales.

3 Pour sauver du temps:

- ✓ Planifiez le menu du lunch en même temps que la liste d'épicerie.
- ✓ Lors de la préparation du souper, cuisinez quelques portions de plus pour le lunch du lendemain.
- ✓ Gardez un coin dans le frigo et le garde-manger pour y ranger tout ce dont vous avez besoin pour préparer le sac-repas.
- ✓ Préparez à l'avance tous les légumes crus pour la semaine.



IDÉES DE MENU

- ✓ Notez que les crudités et les fruits suggérés dans ce menu peuvent être remplacés par ceux que l'enfant préfère.
- ✓ Accompagnez ces lunches de lait, d'eau, ou de jus pur à 100%.

LUNDI

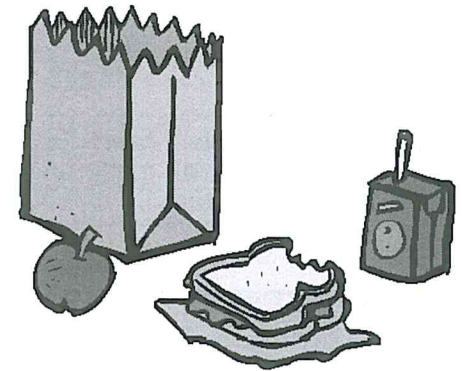
- 101 Kaiser au jambon et fromage suisse garni de concombre et de feuilles d'épinards
- 101 Bâtonnets de carottes et céleri avec trempette
- 101 Kiwi
- 101 Petit fromage frais aux fruits (type Minigo/Danone)

MARDI

- 101 Roulé: tortilla de blé entier garni d'un mélange de thon, pommes en dés, céleri haché et mayonnaise
- 101 Tomates miniatures et rondelles de concombre
- 101 Cantaloup coupé en cubes
- 101 Yogourt à la vanille et petits fruits congelés

MERCREDI

- 101 Salade de pâtes de blé entier, pois chiches, brocoli et maïs avec vinaigrette
- 101 Rondelles de courgette
- 101 Brochette de fruits (raisins, boules de melon, morceaux d'ananas...) et fromage



JEUDI

- 101 Mini-pita garni de dinde, fromage râpé et laitue romaine
- 101 Poivron vert en lanières
- 101 Quartiers d'orange
- 101 Yogourt aux fraises en tube
- 101 Muffin à l'avoine maison

VENDREDI Pique-nique

- 101 Cubes de poulet froid (ou oeuf cuit dur)
- 101 Cubes de cheddar marbré
- 101 Pointes de pita ou tortilla grillées au four
- 101 Bouquets de brocoli et chou-fleur avec trempette d'houmous (purée de pois chiches)
- 101 Grappe de raisins

On peut aussi apporter un petit restant du souper, bien chaud dans un contenant isotherme!