

# À Soleil-Levant, on mange Santé!



## IDÉES DE COLLATIONS FACILES À CONSOMMER ET **sans arachides**

Gourde d'eau permise en classe (sauf au préscolaire, car il y a trop de dégâts...).



Le seul liquide accepté et FAVORISÉ en classe est l'**EAU**. Chaque élève peut donc avoir à sa disposition une gourde d'eau en classe. (Choisissez une gourde à bouchon automatique, qu'on ne doit pas dévisser chaque fois.)



Nous favorisons **les fruits et les légumes frais** ainsi que **le fromage**. Nous vous proposons une liste d'idées de collations facilement consommables en contexte de classe. Nous évitons, par exemple, toute collation qui pourrait couler et occasionner des dégâts.

### DESSERTS ET COLLATIONS REFUSÉS :



Aliments avec arachides, chocolat, bonbons, biscuits et céréales sucrées, croustilles, guimauve, gâteau du commerce, gomme, liqueur, rouleau aux fruits (trop sucré), etc.

# Astuces pour une boîte à lunch équilibrée



Qu'est-ce qu'une boîte à lunch doit contenir? Du carburant pour avoir de l'énergie, une variété d'aliments, du plaisir et des découvertes pour le bonheur de votre enfant qui l'ouvrira des centaines de fois.

## Trucs pour vous faciliter la vie

- **Planifiez** les lunches pour la semaine (on se casse la tête une seule fois!)
- **Doublez** les recettes du souper pour avoir des restes pour les lunches et congeler des portions individuelles.



## Repas du midi



L'école n'a pas de micro-ondes dans les salles des dîneurs, ni au *Service de garde*. Il faut donc prévoir des repas froids ou l'utilisation d'un contenant isotherme (thermos).

## Pour combler les besoins de votre enfant



Une boîte à lunch qui contient des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires permet à votre enfant de lui fournir de l'énergie, des matériaux de construction et de quoi le soutenir jusqu'à la prochaine occasion de manger. Faites vos combinaisons:

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts <sup>Source de protéines</sup>	Viandes et substituts <sup>Source de protéines</sup>
<p>Crudités: poivron, tomate, concombre, carotte, etc.</p> <p>Légumes cuits: chou-fleur, brocoli, carotte, pois vert, courgette, etc.</p> <p>Salade de légumes: salade de carottes et raisins secs, <b>salade de tomates</b>, salade de haricots verts et moutarde, salade de maïs, etc.</p> <p>Fruits frais: pomme, kiwi, clémentine, banane, fraises, poire, etc.</p> <p>Fruits surgelés: bleuets, framboises, cubes de mangue, etc.</p> <p>Compote de fruits non sucrée, salade de fruits dans l'eau ou dans leur jus sans sucre ajouté</p> <p>Croustade aux fruits</p> <p>Fruits séchés</p>	<p>Pains de blé entier: tortilla, ciabatta, bagel, muffin anglais, pain baguette, pita, pain tranché, etc.</p> <p><b>Pâtes alimentaires</b> (de blé entier ou multigrains)</p> <p>Couscous, orge, millet, boulgour, quinoa, riz brun et riz sauvage</p> <p>Craquelins pauvres en sel et en gras</p> <p>Muffin maison à base d'avoine (grauu) ou de farine de blé entier</p> <p>Desserts maison à base d'avoine (biscuits, galettes, barres de céréales)</p> <p>Céréales à déjeuner (dont le premier ingrédient n'est pas le sucre et contenant 3 g de fibres et plus par portion)</p> <p>Galette de riz nature</p>	<p>Lait</p> <p>Boisson de soya enrichie</p> <p><b>Yogourt 2% et plus de M.G.</b></p> <p>Fromage (cheddar, mozzarella, ricotta, cottage)</p> <p>Desserts à base de lait: pouding, tapioca, blanc-manger, pouding au riz</p> <p>Smoothie maison</p>	<p>Viandes: porc, poulet, bœuf, agneau, veau</p> <p>Poissons et fruits de mer: thon, saumon, goberge, crevettes, hareng</p> <p>Œufs</p> <p><b>Légumineuses</b>: lentilles, haricots rouges, pois chiches, houmous</p> <p>Tofu</p> <p>Graines (tournesol, citrouille, soya)</p> <p>Beurre de pois ou de soya (substituts au beurre d'arachide)</p> <p>*Limitez les charcuteries dans les boîtes à lunch. La plupart renferment peu de protéines, beaucoup de sel et des nitrites.</p> <p>*Privilégiez les restes de viande que vous cuisinez.</p>

Ex.:



\*Adaptation du guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif