

Le secret d'une bonne santé:
une alimentation variée.



Exemple d'une
boîte à dîner complète

- Tortilla de blé entier
- Mélange poulet et mayonnaise
- Salade de concombre et tomate
- Raisins et yogourt
- Jus de fruits
- Fruits, biscuit à l'avoine (collation)

* Pour faciliter l'adoption de nouveaux aliments, servez-les à la maison, avant de les envoyer dans la boîte à dîner.

Exemples de collations

- Céleri farci de fromage
- Tranches de bananes
- Yogourt avec fruits frais
- Craquelins avec fromage
- Tomates cerises

Pour compléter la boîte à dîner,
Je pense à ...

L'hydratation: un élément essentiel.
L'eau est le meilleur breuvage pour
s'hydrater.

Le lait, le jus de fruits 100% pur et le jus
de légumes sont aussi de très bons choix.
Les produits riches en caféine, tels que les
boissons énergisantes ou
énergétiques, doivent être
évités.



Sites internet

[http://](http://www.tremplinsante.ca/recette)

www.tremplinsante.ca/recette

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca>

<http://www.kraftcanada.com/fr/recettes/kid-friendly/simplelunchboxsolutions.aspx>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>



grandir . s'épanouir . pour l'avenir

école élémentaire publique

 **Michaëlle-Jean** 

Une école internationale en devenir

11 promenade Claridge
Ottawa (Ontario) K2J 5A3

Téléphone: 613-823-2288

Télécopieur: 613-823-5989

courriel: michaëlle-jean@cepeo.on.ca

Une boîte à dîner santé



Un enfant équilibré

*École élémentaire publique
Michaëlle-Jean*

Les aliments pour se sentir fort et en bonne santé !

Les différentes familles d'aliments	Contenu	Rôle	Consommation journalière recommandée
Lait - Yaourts Fromages 	Protéines Calcium	Croissance Solidité des os	3 fois par jour
Viandes - Poissons Oeufs 	Protéines Fer	Croissance Vitalité	1 à 2 fois par jour
Légumes et fruits 	Vitamine C Sucre Fibres	Santé Vitalité et énergie	2 à 3 fois par jour
Pain - Céréales Pommes de Terre Grains secs 	Amidon - Vitamine B Protéines végétales Fibres	Energie Activité physique	A chaque repas
Beurre - Huile Margarine 	Graisses Vitamines A et E	Energie Croissance	Avec modération, à chaque repas
Sucres 	Sucre	Energie	Avec modération, pour le plaisir
Eau 	Seule l'eau est indispensable à l'équilibre alimentaire		1L à 1.5L d'eau par jour

Quoi mettre dans une boîte à dîner?

Un bon dîner contient des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Une bonne collation....

Contient idéalement des aliments de deux groupes du Guide alimentaire canadien. Ne doit pas couper l'appétit à l'égard des repas.

Ne favorise pas la carie dentaire.

Sert à compléter l'alimentation de la journée en fournissant des nutriments importants.

collation **défi Santé enfants**

épicerie **nutrition famille**

fruits **dîner temps recette idée**

légumes **habitudes de vie**

planification **protéines repas**

déjeuner **alimentation saine**

Ingrédients

- 1 tortilla de blé
- 2 c. à table moutarde au miel ou mayonnaise
- 2 feuilles de laitue
- ½ poivron doux rouge ou jaune, frais ou rôti, en tranches minces
- ¼ petit avocat mûr, dénoyauté et pelé, en tranches minces
- 1 tranche de dinde, ou morceaux de poulet

Recette: Tortilla à la dinde



Trucs et Conseils

Au chaud...

Remplir le «thermos» d'eau bouillante et fermer le couvercle.

Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau.

Ajouter le repas préchauffé.

S'assurer que le couvercle est bien fermé.

Au froid...

Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé un «ice pack»), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.



Nettoyer à chaque jour la boîte à dîner et les autres contenants avec de l'eau chaude et du savon.



Opter pour des contenants réutilisables au lieu des sacs de plastique (type ziploc).



Aliments à éviter: Aliments à teneur élevée en gras, en sodium et en sucre.



Il est interdit d'apporter toute nourriture qui contient des noix et /ou des arachides et les produits indiquant « peut contenir des traces d'arachides et de noix » et autres.