

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Un objectif pour les PARENTS

Les élèves qui ont une bonne alimentation ont :

- une meilleure capacité de concentration,
- un meilleur rendement scolaire,
- une plus grande assiduité,
- un meilleur estime de soi,
- un meilleur comportement,
- de meilleures habitudes de vie.



Ce que vous envoyez à l'école, c'est important! Préparez des collations et des dîners que votre enfant aimera et qui lui donneront l'énergie nécessaire pour apprendre.

- Comptez sur l'aide des enfants pour planifier et préparer les dîners et les collations. Lorsque les enfants participent à la préparation de leur dîner, ils ont davantage tendance à le manger (plutôt qu'à l'échanger).
- Demandez aux enfants comment ils aimeraient transporter leur dîner (p.ex., dans une boîte à dîner ou dans un sac à isolation). Pour certains enfants, il est important d'avoir le « bon » contenant.
- Placez également dans la boîte à dîner un petit bloc réfrigérant afin de garder les aliments périssables au froid (et rappelez aux enfants de le rapporter à la maison!).

Utilisez le *Guide alimentaire canadien*. Le *Guide alimentaire canadien* facilite les choix alimentaires judicieux.

- Des suggestions pour vous aider à préparer des dîners et des goûters sains et délicieux se trouvent au verso. Pour d'autres idées, rendez-vous sur notre site Web à www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools. Sélectionnez le logo « Topics and Tools », puis la catégorie « making lunches » (en anglais seulement).
- Un dîner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

Pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les écoles, composez le numéro sans frais suivant :
1 888 547-0535.

Visitez notre site Web : www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools (ressources en français).

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Les listes d'aliments ci-dessous n'excluent pas les allergènes alimentaires potentiels.

Légumes et fruits	crudités (bâtonnets de carotte ou de céleri, pois mange-tout, tomates cerise, languettes de poivron), salade aux légumes ou salade de chou, fruits frais (pomme tranchée, petite banane, raisins, mandarine, morceaux de melon, baies), pot de fruits en conserve ou purée de pommes (sans sucre ajouté)
Produits céréaliers	craquelins de grains entiers, pita, tortilla, bagel ou petit pain, pain de maïs, muffin anglais, muffin au son ou aux flocons d'avoine
Produits laitiers et substituts	lait, fromage à effiloquer ou en tranches, pot de fromage cottage, soupe à base de lait, trempette au yogourt pour légumes ou fruits, pot de yogourt, tube de yogourt glacé, boisson au yogourt
Viandes et substituts	œufs durs ou salade aux œufs, salade aux haricots, houmous, fèves au lard, charcuterie maigre, salade au poulet, salade au thon ou salade au saumon, beurre de pois (fabriqué à partir de pois dorés), beurre de graines de tournesol (fabriqué à partir de graines de tournesol, de beurre d'arachide)

Restes	En faisant le souper, préparer des portions supplémentaires, et les dîners du lendemain seront presque prêts. Essayer cette stratégie lorsqu'on prépare du spaghetti avec une sauce, du sauté, du ragoût, une casserole, du chili, de la soupe, de la pizza ou des sandwiches à la viande rôtie.
Soupe ou fèves au lard	Chauffer à la maison et verser dans une bouteille isolante ou chauffer au micro-ondes à l'école (choisir des produits à faible teneur en sodium). Servir avec des craquelins de grains entiers, du fromage et des crudités.
Salade aux pâtes	Laisser les enfants choisir les ingrédients. Leur proposer des restes de légumes cuits, des carottes râpées, des poivrons ou des tomates hachés, du fromage en cubes, un œuf dur, des restes de volaille ou de viande, du thon ou du saumon en conserve, ou des graines de tournesol.
Chiches-kebabs	Enfiler des morceaux de fruits, de fromage ou de sandwich sur une brochette pour faire un chiche-kebab.
Parfait au yogourt ou au fromage cottage	Ajouter des fruits frais, surgelés ou en conserve au yogourt préféré de l'enfant ou à du fromage cottage, sans oublier de préparer un petit contenant de céréales qu'il pourra saupoudrer sur le tout.