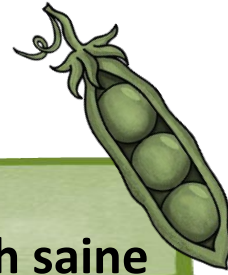


# boîte à lunch



## Index

<b>Contenu d'une boîte à lunch saine</b> .....	2
<b>Fruits et légumes</b> .....	2
<b>Breuvages</b> .....	3
<b>Grains entiers</b> .....	3
<b>Protéine</b> .....	4
<b>Collation</b> .....	5
<b>Dessert</b> .....	5
<b>Autres informations pertinentes sur le contenu de la boîte à lunch</b> .....	6
<b>Allergies alimentaires</b> .....	6
<b>Contenu nutritionnel de la boîte à lunch général</b> .....	6
<b>Tout ce qui entoure la boîte à lunch</b> .....	6
<b>La planification de repas</b> .....	6
<b>L'implication de vos enfants</b> .....	7
<b>Choisir la bonne boîte à lunch</b> .....	8
<b>Boîte à lunch écoresponsable</b> .....	8
<b>Thermos</b> .....	9
<b>Salubrité</b> .....	10
<b>Conclusion</b> .....	10
<b>ANNEXE 1 - Exemples des éléments dans une boîte à lunch saine</b> .....	11
<b>Annexe 2 - Exemples d'un repas équilibré</b> .....	13
<b>Annexe 3 - Documents pertinents</b> .....	15
<b>Annexe 4 - Collations saines du commerce</b> .....	16
<b>Annexe 5 - Résumé des astuces pour économiser sur la boîte à lunch et son contenu</b> .....	20



## Contenu d'une boîte à lunch saine

### Fruits et légumes

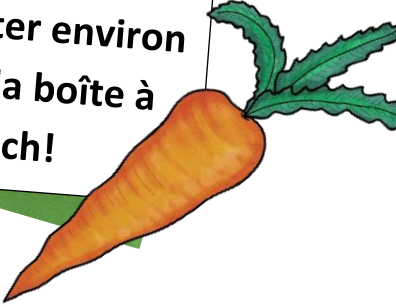
La première chose à laquelle on devrait penser dans la préparation de la boîte à lunch est les légumes. Ils peuvent être sous différentes formes: en crudité avec une trempette, soupe / potage, salade ou même dans le repas principal (exemple: pâté chinois, chili, etc.). Même si votre enfant n'aime pas un certain légume, vous pouvez lui en offrir une petite portion dans son repas. Le contexte à l'école est souvent différent et plus un enfant est exposé à un aliment, plus il aura tendance à en consommer.

Les fruits sont le deuxième élément important à considérer pour la boîte à lunch. Ils peuvent être, eux aussi, présents sous différentes formes: entiers, séchés, compote / purée, en salade, etc. Les possibilités sont infinies! Les intégrer dans des desserts est une bonne façon d'augmenter l'apport en fruits de votre enfant. Les fruits font également des collations géniales: n'hésitez pas à mettre une portion supplémentaire dans son lunch!

Dans un souci environnemental (et même souvent financier), choisissez plus fréquemment des légumes et des fruits de saison locaux. Dans les mois d'hiver, où la variété est plus limitée, n'hésitez pas à vous tourner vers des légumes et des fruits congelés, séchés ou en conserve.

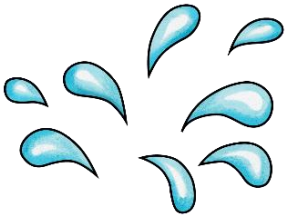
Idées pour intégrer des fruits et légumes dans la boîte à lunch:

- Yogourt parfait avec fruits congelés
- Smoothie vert
- Muffin aux courgettes
- Croustade aux fruits



**N'oubliez pas que  
les légumes et les  
fruits devraient  
représenter environ  
50% de la boîte à  
lunch!**

## Breuvages



L'eau est la boisson de choix selon le nouveau guide alimentaire canadien. Afin de faciliter l'hydratation de vos petits, ajouter une bouteille d'eau réutilisable dans sa boîte à lunch pour qu'ils puissent la remplir au courant de la journée. Si vos enfants ont de la difficulté à boire de l'eau, essayez d'ajouter des fruits, légumes ou herbes dans l'eau afin de lui donner un goût différent (petits fruits congelés, mangues, ananas, concombre, menthe, romarin, etc.).

Les jus ne sont plus considérés comme des portions de légumes et de fruits dans le nouveau *Guide alimentaire canadien*. Nous vous recommandons donc d'en ajouter qu'occasionnellement dans la boîte à lunch de vos enfants.

## Grains entiers

Les grains en général (pâtes alimentaires, riz, pain, etc.) sont très appréciés par les enfants. Mais afin de leur fournir une alimentation la plus saine possible, il faut oser leur servir des grains entiers, que l'on retrouve, par exemple, dans le :

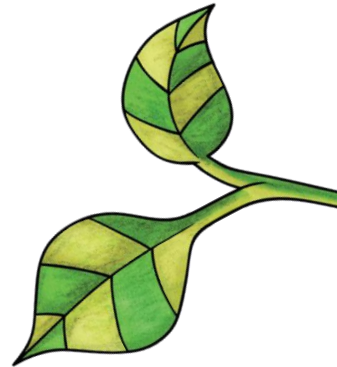
- Quinoa
- Riz brun ou riz sauvage
- Pâtes blé entier
- Orge mondé
- Pain de blé entier

**Osez la variété !**

On pense souvent à des sandwichs pour les repas, mais en variant seulement le type de grains entiers offert, on peut obtenir une variété intéressante. Par exemple :

- Pain brun
- Tortilla blé entier
- Bagel
- Muffin anglais
- Pain naan, etc.

Essayer de limiter les pâtisseries plus grasses, comme les croissants ou les brioches, car elles sont souvent moins nutritives.



## Protéine

Les protéines sont essentielles dans la boîte à lunch de votre enfant, elles leur permettent d'avoir de l'énergie et de la concentration plus longtemps. Celles à prioriser pour une alimentation de qualité sont les protéines d'origine végétale. Parmi celles-ci, on retrouve :

- Les produits de soya (tofu, protéine végétale texturée (PVT), edamame, boisson de soya, etc.)
- Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs/rouges, pois cassés, houmous, etc.)
- Les graines (graines de tournesol, chia, chanvre, lin, etc.)

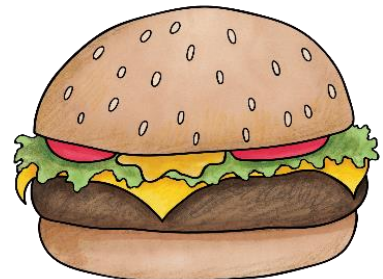
Il y a également les protéines d'origine animale à ne pas oublier que l'on retrouve dans :

- Poisson
- Porc
- Poulet
- Bœuf
- Œufs
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage, etc.)

Ces protéines d'origine animale devraient être offertes moins fréquemment dans la boîte à lunch de vos enfants que les protéines d'origine végétale. Les charcuteries peuvent également être un bon dépanneur pour les journées pressées, mais elles devraient se trouver plus occasionnellement dans la boîte à lunch de votre enfant, car elles sont riches en sel, gras saturés et additifs.

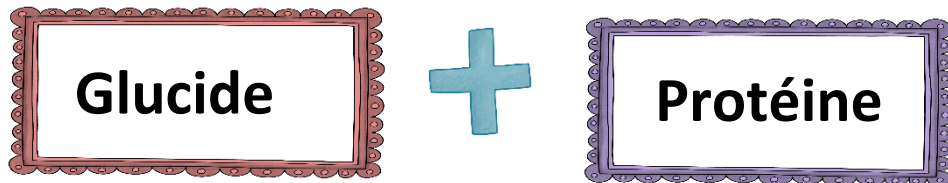
Voici des exemples de repas contenant des protéines d'origine végétale :

- Chili végétarien
- Pâté chinois aux lentilles
- Spaghetti à la PVT
- Sandwich avec garniture au tofu



## Collation

Les enfants ont de plus petits estomacs, mais ils ont besoin de beaucoup d'énergie en raison de leur croissance. C'est pourquoi il est bénéfique pour eux de manger plusieurs petits repas dans la journée, d'où l'importance d'une bonne collation nutritive. La recette magique pour obtenir une collation équilibrée et soutenante est la suivante :




Et point bonus si vous y ajoutez des fibres (que l'on retrouve dans les grains céréaliers à grains entiers, fruits, légumes, légumineuses, noix et graines). Vous trouverez ci-dessous une liste d'aliments qui vous guidera dans vos choix de collations :

- Glucides : fruits, légumes, produits céréaliers, produits laitiers, légumineuses
- Protéines : viandes, poulets, poissons, fruits de mer, œufs, légumineuses, noix, graines, produits laitiers

Voici quelques exemples d'aliments et de combinaisons qui peuvent faire d'intéressantes collations :

Source de glucides	Source de protéines
Craquelins multigrains	Thon en conserve
Fruit frais	Fromage
Légumes	Houmous
Fruits surgelés	Yogourt
Barre tendre	Lait



## Dessert

Il est agréable de fournir un dessert à nos petits, mais il faut se rappeler que cela n'est pas obligatoire dans la boîte à lunch. Un bon repas nutritif est plus important qu'un dessert qui ne fournira peut-être pas autant de nutriments. Cependant, si vous désirez mettre un dessert dans la boîte à lunch, vous pouvez penser à un fruit que votre enfant apprécie, un dessert à base de lait (pouding de chia, yogourt, blanc-manger, etc.) ou même un dessert maison (barre tendre, boule d'énergie, muffin, rouleaux aux fruits maison, etc.).

## Autres informations pertinentes sur le contenu de la boîte à lunch

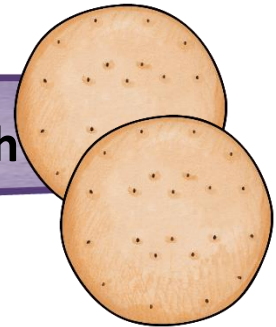
### Allergies alimentaires

Certaines écoles refusent certains aliments en raison des allergies alimentaires, plus fréquemment les noix et les arachides. Informez-vous auprès de votre école pour connaître les restrictions en matière d'allergie et les ingrédients à éviter dans la boîte à lunch.

### Contenu nutritionnel de la boîte à lunch général

Afin de fournir une alimentation saine à vos enfants pendant la journée à l'école, tentez d'offrir des aliments les plus naturels possibles, sans trop de sel, de sucres et de gras saturés.

## Tout ce qui entoure la boîte à lunch



### La planification de repas

Cette étape est essentielle pour s'éviter des maux de tête tous les soirs ainsi que pour économiser du temps et de l'argent à l'épicerie. En prévoyant la majorité des repas pour les lunchs, vous serez mieux préparés lors de votre passage à l'épicerie et mieux organisés dans votre routine quotidienne. Voici quelques trucs pratiques pour bien débiter votre planification de repas :

- **Faites l'inventaire de ce que vous avez à la maison** : ceci vous permettra de faire une meilleure rotation de la nourriture que vous devez consommer et également d'identifier les aliments à acheter à l'épicerie.

- **Vérifier les rabais de la semaine** : certaines applications sur votre téléphone cellulaire peuvent vous aider avec cette étape. En regardant les rabais de la semaine, vous pourrez ainsi économiser sur votre facture d'épicerie et ensuite planifier vos achats.
- **Faire une liste d'épicerie** : en ayant une liste en main lors de votre épicerie, cela vous limitera dans l'achat d'aliments dont vous n'avez pas besoin. Petite astuce supplémentaire : évitez d'aller à l'épicerie quand vous avez faim.
- **Doubler les portions du souper** : on fait la cuisine une seule fois et on en a pour plusieurs repas. Si votre enfant ne veut pas manger le même repas deux journées de suite, vous pouvez le servir une autre journée ou même congeler les restes en portions individuelles pour en avoir lors des journées plus pressées.
- **Préparer certains aliments à l'avance** : pour vous sauver du temps lors de la préparation des lunchs, vous pourriez par exemple préparer une double ou triple portion de produits céréaliers à grains entiers en début de semaine puisque leur cuisson est généralement plus longue. Vous aurez ainsi des grains entiers sous la main facilement. La même chose est applicable pour les crudités : vous pouvez couper quelques légumes en début de semaine et il ne vous restera plus qu'à les ajouter dans la boîte à lunch de vos enfants.
- **Profitez du désordre de la cuisine à l'heure du souper pour préparer les lunchs** : en préparant les lunchs pendant que vous préparez votre souper, cela vous permet de faire la vaisselle une seule fois. Cela peut également simplifier vos matins pressés en ayant déjà accompli cette tâche la veille.

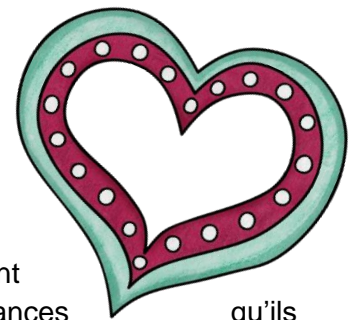
## L'implication de vos enfants

### Impliquer vos enfants dans la préparation de leur boîte à lunch

Demandez à vos enfants ce qu'ils ont envie de manger : ils vous aideront peut-être à trouver des idées de repas et vous augmenterez ainsi les chances qu'ils apprécient le contenu de leur boîte à lunch puisqu'ils l'auront choisi eux-mêmes. Vous pouvez également vérifier auprès d'eux à quelques reprises s'ils aiment toujours un certain repas ou une certaine collation si vous voyez qu'un certain élément revient fréquemment.

Nous vous recommandons donc d'identifier avec vos enfants ce que vous avez prévu pour sa collation, pour son repas et également pour son dessert. Cela pourrait éviter que votre enfant mange son repas pour la collation ou son dessert avant son repas principal.

### Ne pas s'inquiéter de la quantité de nourriture que votre enfant mangera



De nombreux facteurs peuvent influencer la faim et la satiété, encore plus chez les enfants. Ils peuvent être en période de croissance, ils peuvent avoir été moins actifs une journée et pleins d'autres raisons. En début d'année scolaire, les enfants font leur entrée dans un nouvel environnement, ce qui peut être une cause de stress pour eux. Le stress diminue l'appétit pour plusieurs, donc il est normal que votre enfant ne mange pas l'entièreté de son repas dans les premières semaines d'école.

Voici un aide-mémoire rapide du partage des responsabilités aux repas :

- **Quoi?** : Le parent
- **Quand?** L'école
- **Comment?** L'école
- **Où?** L'école
- **Combien?** L'enfant

Ce sont les enfants qui devront déterminer la quantité de nourriture qu'ils auront envie de manger. Et si jamais vous êtes inquiets, rappelez-vous que votre enfant ne se laissera jamais mourir de faim : s'il mange moins au dîner, il se reprendra lors d'un prochain repas.

## Choisir la bonne boîte à lunch

Si vous faites un bon choix de boîte à lunch dès la première rentrée scolaire, celle-ci pourrait servir à votre enfant pendant plusieurs années. Voici quelques trucs afin de faire un bon choix :

- **Format** : Choisissez un format qui vous permettra d'y ajouter tous les éléments nécessaires du lunch de votre enfant sans qu'elle soit trop grosse. Rappelez-vous qu'il y aura plusieurs déplacements de la boîte à lunch.
- **Performance** : Privilégiez les boîtes à lunch avec une fermeture éclair plutôt que du velcro, ces dernières sont moins efficaces pour conserver la fraîcheur.
- **Rigidité** : Une boîte à lunch trop rigide sera plus lourde, alors qu'une boîte à lunch trop souple pourrait endommager les articles plus fragiles. Essayez d'y aller avec un bon entre-deux.

## Boîte à lunch écoresponsable

Dans une optique écoresponsable et également pour sauver sur la facture d'épicerie, achetez des aliments en grand format que vous pourrez portionner vous-mêmes. Par exemple, au lieu



d'acheter des fromages en portions individuelles, achetez une brique de fromage et coupez-la en tranches ou en petits cubes (demandez l'avis de votre enfant)! Vous pouvez aussi acheter du yogourt dans de gros contenants et les transférer dans des plus petits contenants pour les lunchs! Selon des calculs effectués en décembre 2021, un contenant de yogourt individuel revient à 1,07 \$ pour 100 g, alors que ce prix est de 0,78 \$ pour 100 g lorsqu'on achète un plus gros format de yogourt. Si on prend environ 30 secondes pour portionner le grand format de yogourt, c'est comme si on payait quelqu'un 34 \$/h pour nous fournir un yogourt en format individuel. Sur une année scolaire complète, cela pourrait vous faire économiser plus de 50 \$, et ce, seulement avec le yogourt!

Nous vous encourageons également à éviter les breuvages en portion individuelle et de plutôt mettre une bouteille d'eau réutilisable que votre enfant pourra remplir au courant de la journée. Afin de réduire la quantité de déchets, il pourrait également être bénéfique de se procurer quelques items « zéro déchet », si vos moyens vous le permettent : ziploc réutilisable, emballage à la cire d'abeille, plat style « Tupperware », etc.

**Psst ! n'oubliez pas d'ajouter les ustensiles dans la boîte à lunch !**

## Thermos

Le thermos est un élément utile de la boîte à lunch pour éviter la file d'attente au micro-ondes et pour offrir une meilleure variété de repas. Afin d'avoir une utilisation optimale du thermos, voici quelques consignes à suivre (issu de la fiche « Thermos » développée par l'Association québécoise de la garde scolaire) :

1. Préchauffer le thermos en le remplissant d'eau bouillante et laisser le couvercle fermé pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, réchauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition. C'est-à-dire pour qu'il soit trop chaud pour être consommé immédiatement.
3. Vider l'eau du thermos.
4. Mettre le repas dans le thermos et refermer.

Afin de permettre à votre enfant d'avoir une expérience optimale lors du repas, fournissez-lui des repas qui se conservent bien dans un thermos. Voici quelques bons exemples :

- Potages et soupes
- Pâtes avec sauce
- Pâté chinois
- Currys



La sélection du thermos peut également être un casse-tête. Vous trouverez ci-dessous quelques petits trucs à garder en tête lors de l'achat du thermos :

- **Choisissez un intérieur en inox** : c'est ce qui conserve le mieux la chaleur
- **Cherchez les mentions « doubles parois » et « isolation sous vide »** : ces deux termes garantissent la conservation de la chaleur.
- **Choisissez le bon format** : plus le thermos sera rempli, mieux il conservera la chaleur.
- **Idéalement, achetez le thermos en compagnie de votre enfant** : les thermos peuvent être difficiles à ouvrir, donc choisissez-en un que votre enfant pourra ouvrir seul.

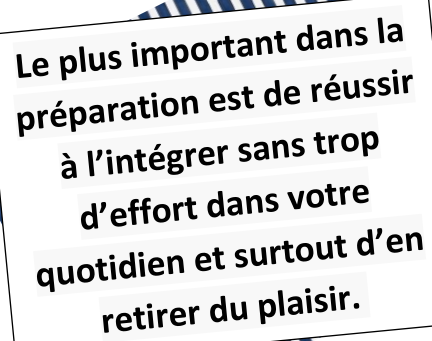
## Salubrité

Les enfants n'auront pas accès à des réfrigérateurs au courant de la journée pour conserver la fraîcheur des aliments. Afin de limiter le nombre de temps que les aliments passeront dans la « zone de danger » (entre 4 et 60 Celsius), il est nécessaire de mettre un bloc réfrigérant dans la boîte à lunch de vos enfants.

La boîte à lunch se promène généralement beaucoup dans l'école et peut aussi être le premier témoin de dégâts (trempettes qui coulent, yogourts qui débordent, etc.). Pour toutes ces raisons, il est recommandé de nettoyer la boîte à lunch tous les jours.

## Conclusion

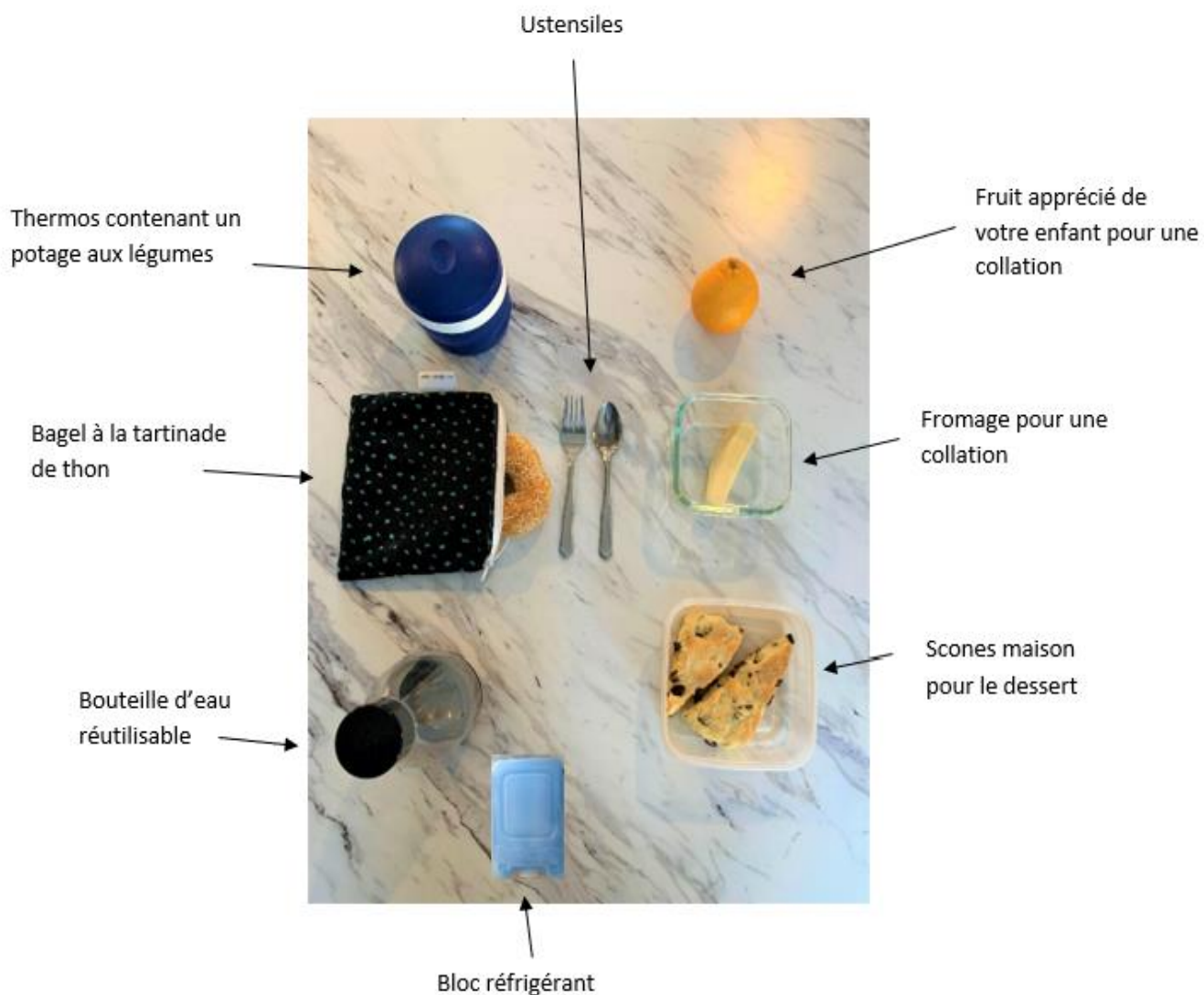
Ce document est rempli d'informations diverses et cela peut paraître complexe. Mais le plus important dans la préparation de la boîte à lunch de votre enfant est de réussir à l'intégrer sans trop d'effort dans votre quotidien et surtout d'en retirer du plaisir. Essayez de profiter de ce moment pour passer du temps avec votre enfant et de le responsabiliser peu à peu dans cette tâche.



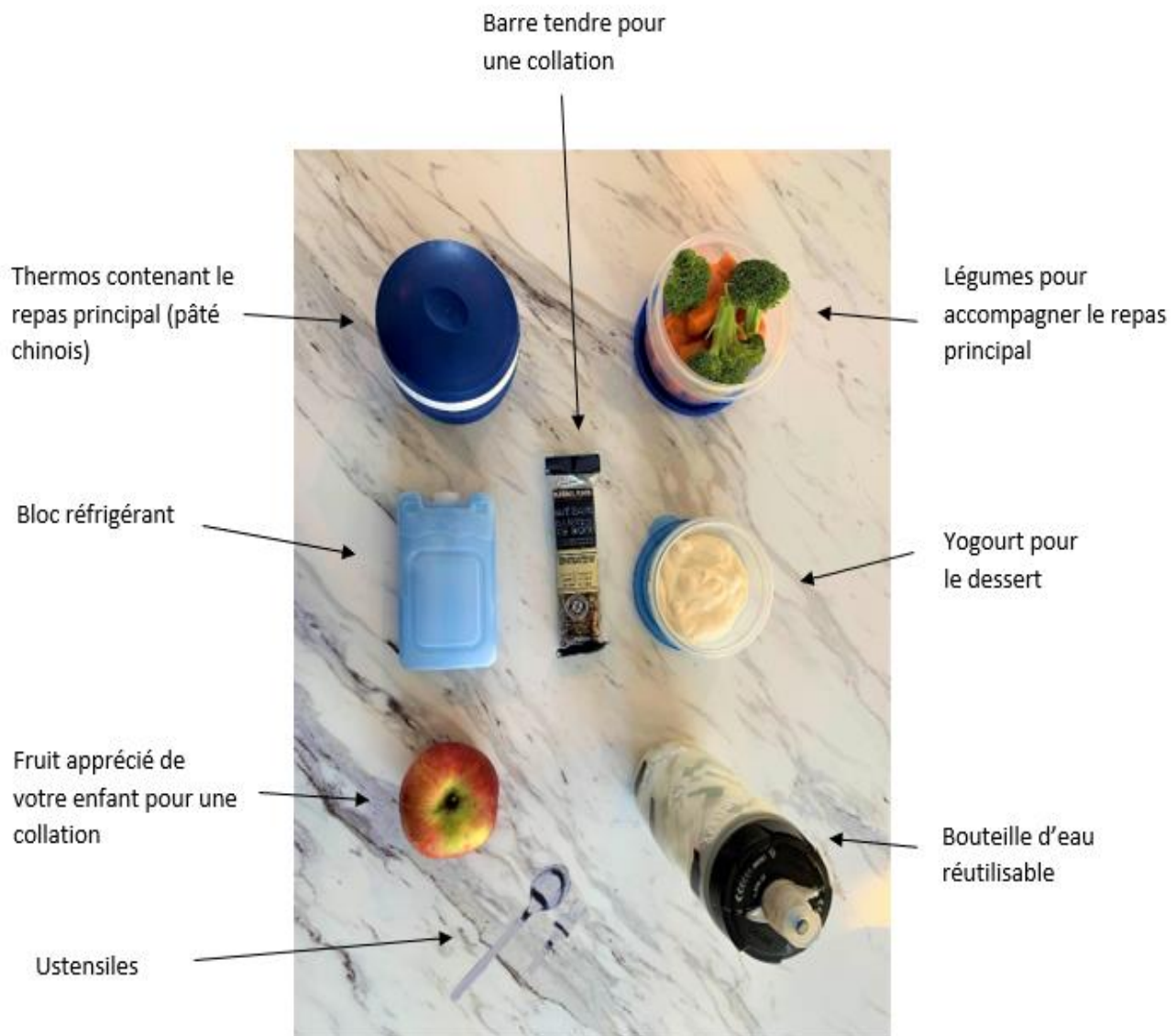
**Le plus important dans la  
préparation est de réussir  
à l'intégrer sans trop  
d'effort dans votre  
quotidien et surtout d'en  
retirer du plaisir.**

## ANNEXE 1 — Exemples des éléments dans une boîte à lunch saine

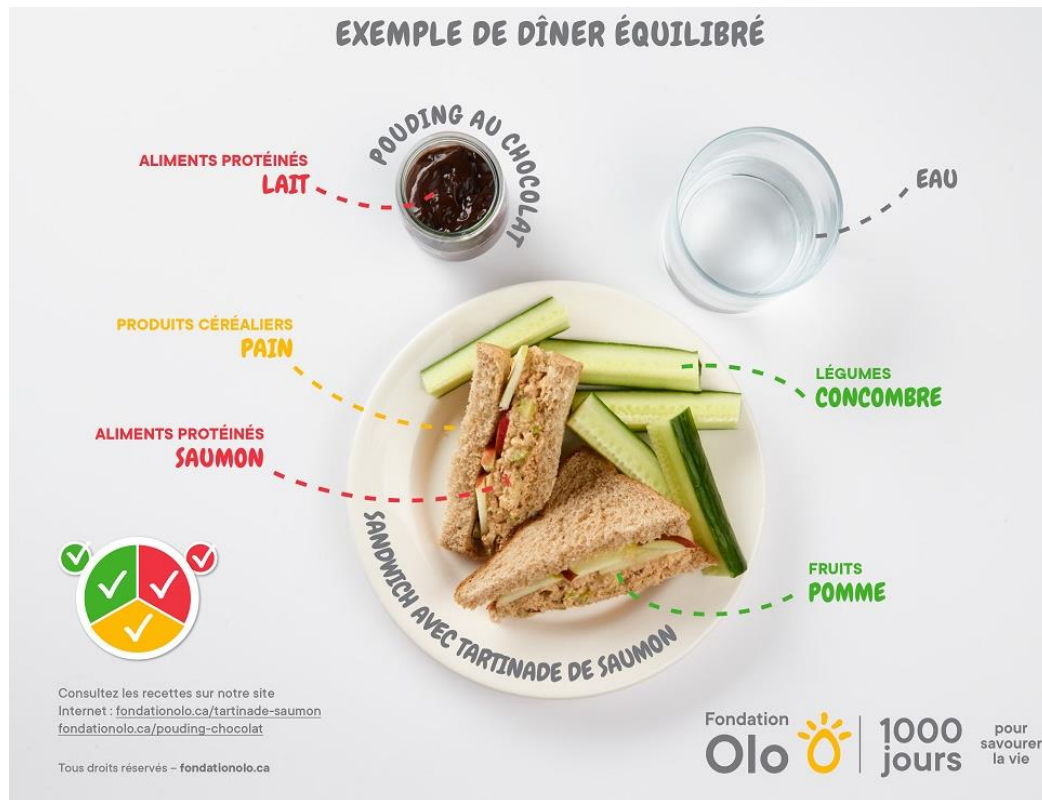
### Exemple 1



## Exemple 2

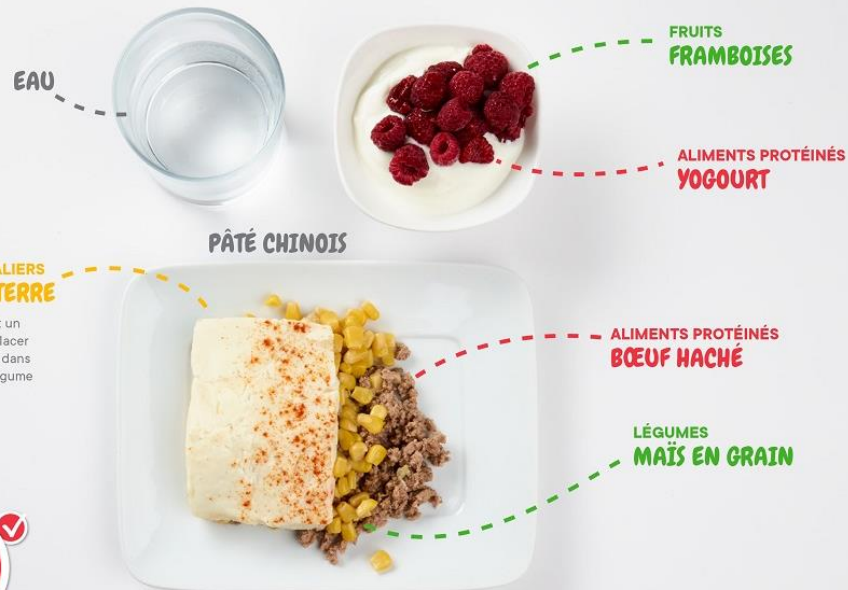


## Annexe 2 — Exemples d'un repas équilibré





## EXEMPLE DE SOUPER ÉQUILIBRÉ



Tous droits réservés - [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

## Annexe 3 — Documents pertinents

Fiche pour la promotion de l'alimentation écoresponsable :

<https://www.gardescolaire.org/outils/fiches-alimentation-ecoresponsable/>

Fiches diverses sur la saine alimentation destinée aux parents :

<https://www.gardescolaire.org/outils/outils-en-saine-alimentation-pour-les-parents/>

Le coût de la transformation des aliments frais : <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/le-cout-de-la-transformation-des-aliments-frais/>

Recettes diverses pour la boîte à lunch :

<https://jeunesensante.org/recettes/>

<https://fondationolo.ca/bloque/categorie/recettes/>










[Une formidable boîte à lunch](#)

Éducation nutrition <https://youtu.be/VSPrV2ofYwU>

L'essentiel de la boîte à lunch et des collations

[https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/lessentiel-de-la-boite-lunch-et-descollations?utm\\_source=Brochure\\_EducationNutrition&utm\\_medium=EssentielBoitealunchCollations&utm\\_id=EssentielBoitealunchCollations](https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/lessentiel-de-la-boite-lunch-et-descollations?utm_source=Brochure_EducationNutrition&utm_medium=EssentielBoitealunchCollations&utm_id=EssentielBoitealunchCollations)

## Annexe 4 — Collations saines du commerce

 <p>Croustilles de pois verts</p>	 <p>chiches croquants</p>	 <p>Pois Barre tendre PC Menu Bleu</p>
 <p>Barres tendres Made Good</p>	 <p>Barres tendres Kashi</p>	 <p>Barre tendre Vital</p>
 <p>Yogourts grecs Riviera</p>	 <p>Yogourt grec Skotidakis</p>	 <p>Yogourts grecs Oikos 2 %</p>





Yogourt à boire Yop (Yoplait)



Yogourt à boire Go (Danone)



Ficello



Fromages à moins de 20 %  
de matières grasses



Fromage cottage (à servir  
avec des craquelins)



Guacamole (à servir avec  
des craquelins ou des  
légumes)



Tzatziki au yogourt (à servir  
avec des craquelins ou des  
légumes)



Houmous, toutes saveurs  
confondues (à servir avec  
des craquelins ou des  
légumes)



Tartinade de tofu (à servir  
avec des craquelins ou des  
légumes)



Craquelins Triscuit



Craquelins Ryvita



Canapé et toast Melba



Craquelins et thon (toutes  
marques confondues)



Biscuits Praeventia



Biscuits Vital



Galettes de riz Crispy minis



Boisson de soya original ou à  
la vanille



Granola Oatbox (à servir  
avec yogourt ou compote de  
fruits)



Granola Nature's Path (à servir avec yogourt ou compote de fruits)



Compote de pommes sans sucre ajouté



Fruits lyophilisés



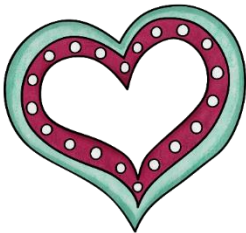
Salade de fruits sans sucre ajouté



Smoothie Evive

## Annexe 5 — Résumé des astuces pour économiser sur la boîte à lunch et son contenu

- Effectuez une bonne planification de repas en début de semaine
- Prévoyez l'inventaire du réfrigérateur, congélateur et garde-manger
- Planifiez certains repas pour la semaine en fonction de ce que vous avez déjà et qui doit être consommé rapidement
- Vérifiez les rabais dans les épiceries
- Prévoyez une liste d'épicerie pour vos achats
- Évitez l'épicerie si vous avez très faim !
- Portez une attention particulière aux fausses promotions dans les épiceries
- Privilégiez les aliments frais aux aliments transformés.
- Optez pour des produits locaux et de saison (et congelez-en pour le reste de l'année)
- Prenez les quantités dont vous avez besoin et achetez en vrac si nécessaire
- Achetez de plus gros formats que vous portionnerez vous-mêmes.
- Voici une infographie sur le coût de la transformation des aliments frais et d'autres calculs : <https://nutritionnistebain.ca/infographiques/le-cout-de-la-transformation-des-aliments-frais/>
- Privilégiez les marques maison
- Cuisinez plus souvent des repas à base de protéines végétales
- Utilisez le programme « Imbattable. Point final. » chez Maxi  
« Si un grand supermarché concurrent situé au Québec et à l'intérieur de la même zone géographique vend tout article que nous offrons en magasin à un prix inférieur au nôtre, nous vous vendrons l'article au même prix. »



Un merci sincère à Madame Isabelle Tremblay, Dt.P., Nutritionniste du CISSS Montérégie Est pour l'élaboration de ce document.

Dessins :



Police d'écriture :

