

Des choix santé au quotidien



0·5·30
COMBINAISON PRÉVENTION

Quelques trucs pour une boîte à **lunch santé**

La boîte à lunch santé devrait contenir des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Voici quelques exemples :

Légumes et fruits

- Crudités (carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.)
- Salade de légumes
- Soupe, potage
- Fruits frais (pomme, orange, clémentine, banane, fraises, melon miel, cantaloup, kiwi, cerises, raisins frais, etc.)
- Fruits en conserve, en compote ou en salade
- Fruits séchés
- Jus de fruits non sucrés, jus de légumes



Produits céréaliers

(de préférence à grains entiers)

- Pain tranché, à sous-marin, à hamburger, etc.
- Bagel, pita, kaiser, tortilla, muffin anglais
- Pâtes alimentaires
- Biscottes, craquelins, galettes de riz, bâtonnets de pain
- Céréales (riz brun, riz sauvage, couscous, orge, millet, boulghour, quinoa, etc.)
- Petit muffin
- Barre de céréales
- Biscuits secs



Lait et substituts

- Fromage (cheddar, mozzarella, ricotta, cottage, etc.)
- Yogourt, yogourt à boire
- Lait à 2 % m.g. ou moins
- Boisson de soya enrichie
- Soupe à base de lait
- Dessert au lait ou au soya (pouding, tapioca, blanc-manger)



Viandes et substituts

- Viandes froides (jambon, dinde, rôti de bœuf ou de porc, pastrami dans la noix de ronde, poulet, cretons maigres, etc.)
- Poissons (thon, saumon)
- Oeufs durs
- Légumineuses (pois chiches, hoummos, lentilles, fèves rouges, haricots blancs, pâtés, etc.)
- Tofu, tartinade de tofu
- Arachides, noix ou graines



- 1 Les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre » ou un synonyme (sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt, sirop de maïs) devraient être évités.
- 2 Les produits céréaliers contenant des gras saturés ou trans (huile de palme, shortening, huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée) devraient être évités.
- 3 Dans les milieux fréquentés par les jeunes (milieux de garde, écoles, camps de jour, etc.), il est important de tenir compte des exigences relatives aux allergies alimentaires.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec

Pour se simplifier la vie ...

- 1 Planifier les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.
- 2 Préparer les aliments pour pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, couper le fromage en portions, etc.).
- 3 Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine ou de les congeler en portions pour les lunchs à venir.
- 4 Consacrer une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés à la boîte à lunch afin de diminuer le temps nécessaire à sa préparation.
- 5 Encourager les jeunes à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de leur boîte à lunch.

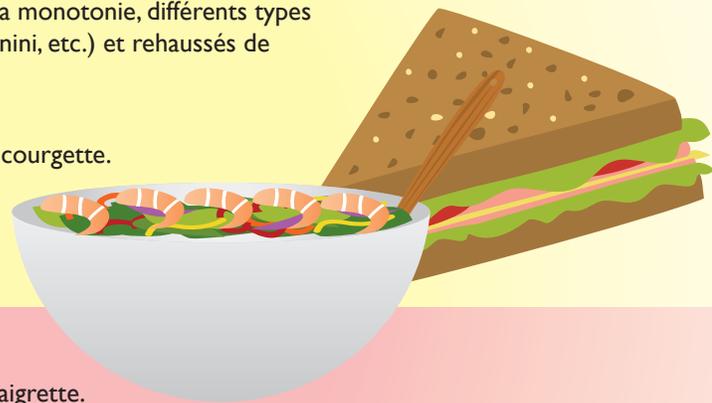
Lunch froid

Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains peuvent être utilisés (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini, etc.) et rehaussés de différentes garnitures telles que :

- Yogourt nature, fromage, pomme et noix.
- Hoummos (tartinade de pois chiches) du commerce, carotte et courgette.
- Oeufs durs, persil, olives farcies et mayonnaise.
- Poulet cuit, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure.
- Thon, poivron rouge, céleri, oignon vert et yogourt nature.
- Avocat, crevettes, jus de citron, laitue et yogourt nature.

Les salades sont aussi une excellente idée de repas :

- Pâtes, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), jambon, vinaigrette.
- Tomates cerises, poivrons, oignons rouges, fromage féta, olives noires, vinaigrette grecque.
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates, échalotes.
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou.



Lunch chaud

À l'aide de thermos et de contenants adéquats pour réchauffer au four micro-ondes, les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain! Les repas surgelés du commerce peuvent également dépanner à l'occasion mais, comme ils sont souvent riches en matières grasses et en sel et pauvres en protéines et en fibres, il faut compléter avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.



Gare aux bactéries !

- 1 Pour garder les aliments froids pendant environ 4 à 6 heures, placer un bloc réfrigérant (« ice pack ») ou une petite boîte de jus ou de yogourt congelé au-dessus des aliments, même si la boîte à lunch est isolée (de type thermos).
- 2 Un repas chaud dans un thermos restera chaud pendant environ 5 heures, même s'il est entouré de blocs réfrigérants. Le thermos doit cependant être réchauffé 15 minutes avec de l'eau bouillante, couvercle bien fermé.
- 3 Ne jamais laisser la boîte à lunch sur le rebord d'une fenêtre ou près d'une source de chaleur.
- 4 Nettoyer la boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.