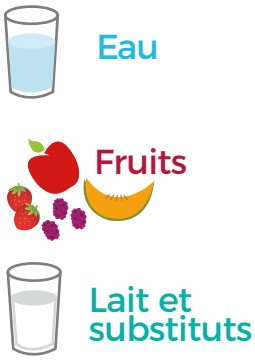
# BOITE À LUNCH
# Repas principal




| Légumes et fruits | Produits céréaliers | Lait et substituts | Viande et substituts |
|---|---|---|---|
| **Apport en vitamines et minéraux** | **Source d'énergie, privilégier ceux à grains entiers** | **Source de protéines et apport en calcium** | **Source de protéines** |
| Variété de légumes et de fruits selon la disponibilité et le coût | Pain (sous-marin, kaiser, pita, tortilla, ciabatta, baguette, bagel, muffin anglais), pâtes alimentaires, couscous, quinoa, riz | Lait, fromage en cubes, en bâtonnets, râpé, etc., yogourt, boissons végétales enrichies | Poulet/dinde, poissons en conserve (sardine, thon pâle, saumon), frais, surgelé (saumon, truite, hareng, maquereau, morue, etc.), oeufs, légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots noirs, blancs, rouges), tofu, viandes rouges (bœuf, porc, veau) |

**SUGGESTIONS DE REPAS :**

| Salade-repas | Sandwich | Repas chauds |
|---|---|---|
| **Produit céréalier, source de protéines (viande et substituts, lait et substituts), légumes** | | |
| Salade de riz, pois chiche et légumes | Sandwich au poulet ou au rôti de bœuf, carottes râpées et tranches de concombre | Soupe-repas lentilles, légumes et orge |
| Salade grecque (couscous, haricots blanc, légumes, feta) | Wrap au thon, fromage à la crème et légumes | Sauté au poulet, riz et légumes |
| Salade de pâte alimentaire, saumon, brocoli et cubes de fromage | Pita aux œufs avec tranche de fromage, épinard et tomate | Mijoté de viandes ou légumineuses aux légumes |

## Attention!

**Le Fast-food (hot-dog, frites, hamburger, croquette du commerce) ne convient pas à la boite à lunch. Il est salé et très gras. Cette nourriture ne contribue pas au bon fonctionnement de votre enfant durant la journée.**

**Les charcuteries et les repas surgelés sont très salés et contiennent moins de protéines. Ils sont à consommer seulement à l'occasion.**

## Gagner du temps

- Préparer la boite à lunch la veille et la mettre au réfrigérateur
- Faire des crudités à l'avance
- Utiliser les restes de la veille pour mettre dans un thermos ou pour faire une salade ou un sandwich
- Si vous avez des portions en surplus, vous pouvez les congeler et les utiliser ultérieurement

## Impliquer les enfants dans la préparation de la boite à lunch (choisir une collation nutritive, les légumes pour le diner, etc.)

- Permet de responsabiliser l'enfant et il y a plus de chance qu'il mange le contenu de sa boite à lunch

## Boite à lunch sécuritaire

Pour garder les aliments au froid et au chaud

## Gagner du temps

- Nettoyer, à chaque jour, la boite à lunch avec de l'eau et du savon pour prévenir la prolifération des bactéries.

### Glace réfrigérante «ice pack»

- Mettre la glace dans une boite à lunch isolante permet de garder les aliments froids jusqu'au diner et de prévenir la prolifération des bactéries.

### Thermos

- Pour garder les aliments chauds jusqu'au diner, utiliser un thermos.
- Pour réchauffer le thermos, mettre de l'eau bouillante à l'intérieur pendant quelques minutes. Vider l'eau et y mettre les aliments préalablement chauffés.

Par : Geneviève Gagné Dt.P. nutritionniste 2016 // Infographisme : Alejandra Lozano