



Idées de dîners pour l'école

Conseils pour les repas scolaires:

Avez-vous de la difficulté ou de la frustration pour préparer les dîners pour l'école? Vous n'êtes pas seul! Que ce soit pour les petits mangeurs, le choix des aliments et ou bien trouver le temps il peut y avoir beaucoup d'éléments à prendre en considération. Voici quelques conseils pour vous guider sur la bonne voie pour assurer à votre enfant un repas nutritif et une relation positive avec la nourriture.

Choix et décisions alimentaires

Encouragez les enfants à explorer leurs préférences alimentaires et à manger de manière consciente en prêtant attention à leurs indices de faim et de satiété. Les parents sont responsables de *fournir de la nourriture* aux enfants. Les enfants sont responsables de décider s'ils vont manger et combien. Certains jours, votre enfant peut manger tout son dîner et certains jours, il pourra en manger seulement une partie. C'est normal.

Petits mangeurs et exposition

L'*exposition* à un aliment est importante pour développer la curiosité, instaurer la confiance et voir le rôle des autres membres de la famille modélise des comportements sains. Pour les dîners pour l'école, il convient de faire preuve de considération envers les goûts et les dégouts des enfants, tout en continuant à offrir des choix nutritifs. À la maison, offrez des aliments familiers avec des aliments nouveaux (ou des aliments moins appréciés) dans le cadre d'un repas ou d'une collation. Cela peut prendre plusieurs tentatives avant qu'un enfant se sente à l'aise d'essayer un nouvel aliment et soit prêt à l'inclure dans son dîner. Rappelez-vous que chaque essai compte, même si les enfants ne goûtent pas la nourriture!

Moments propices à l'apprentissage

Les matinées peuvent être occupées! Entrez dans la *routine* de la préparation du dîner pour l'école la veille. Incluez votre enfant dans le processus d'emballage. Montrez ce qui constitue un repas nutritif en offrant des choix à chacun des quatre groupes alimentaires. (Voir le tableau) Profitez du programme lait de votre école et incluez du lait froid comme boisson nutritive pour votre enfant.

Pour des idées de repas faciles



DÎNERS FACILES POUR L'ÉCOLE



Pour obtenir ces recettes et bien d'autres, consultez le site Web : dairybest.ca.



Saskmilk Un choix facile!

L'école de votre enfant soutient les programmes de nutrition parmi lesquels le Programme lait-école. Le lait à l'heure du dîner aide à fournir aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et pour donner le meilleur d'eux-mêmes, tant sur le plan physique que sur le plan mental.

Voici comment le Programme lait-école fonctionne :

Le Programme lait-école encourage les élèves à acquérir l'habitude saine de boire du lait tous les jours à l'école grâce à des activités amusantes et enrichissantes.

Chacun joue un rôle important dans le Programme lait-école. L'école met du lait froid et rafraichissant à la disposition des élèves, les parents aident leurs enfants à acheter du lait et les élèves courent la chance de gagner des prix intéressants en buvant du lait!

Avantages :

- Le lait frais est offert aux élèves.
- C'est facile et pratique pour les parents.
- Le programme est amusant pour les élèves et encourage l'acquisition d'habitudes alimentaires saines qui dureront toute la vie!

Le lait, une boisson incomparable.

Quand il s'agit d'étancher la soif, l'eau est un choix idéal. Avec un repas, incluez du lait pour fournir à vos élèves l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour accroître leur potentiel.

Élément nutritif							
	LAIT BLANC 2 %	LAIT AU CHOCOLAT 1 %	JUS DE 100 %	BOISSON FRUITÉE	BOISSON SPORTIVE	BOISSON GAZEUSE	EAU
Calcium [% VQ]	24	24	2	1	-	1	-
Vitamine D [% VQ]	17	18	-	-	-	-	-
Vitamine A [% VQ]	27	28	4	1	-	-	-
Vitamine C [% VQ]	1	-	291	253	2	-	-
Protéine [g]	9	9	2	-	-	-	-
Lipides [g]	5	3	-	-	-	-	-
Sucre ajouté [g]	-	13	-	30	14	28	-
Total Sucre [g] (naturel + ajouté)	13	26	22	30	14	28	-

Toutes les boissons sont basées sur une portion de 250 ml du Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) est basé sur les apports nutritionnels de référence chez les enfants âgés de 9 à 13 ans.

1, 2, 3, 4 Visez quatre!

Lorsque vous préparez des dîners pour l'école, souvenez-vous d'une simple phrase « Visez quatre! ». Il s'agit ici des « quatre » groupes alimentaires.

Lorsque vous planifiez un repas, choisissez un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. En incluant des aliments de chacun des groupes, on fait en sorte qu'il y ait une variété de nutriments nécessaires à une bonne santé. Combinez des exemples d'aliments ci-dessous pour créer un dîner pour l'école.

Choisissez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.

Légumes et fruits

- bâtonnets de carotte ou de céleri
- pois mange-tout
- languettes de poivron d'Amérique
- tomates cerise
- concombres tranchés
- champignons
- chou-fleur, brocoli
- laitue, épinard, chou vert
- salsa
- soupe aux légumes
- fruits en conserve
- purée de pommes
- raisins
- morceaux de melon
- pomme, orange, poire, banane
- pêche, nectarine, prune
- baies
- ananas, kiwi, mangue
- avocado

Produits céréaliers

- pain, petit pain, bagel, sandwich roulé, pain plat, pita
- bannock
- quinoa, orge
- riz
- pâtes alimentaires, couscous
- avoine
- granola
- céréales
- muffin
- barres granola et barres de céréales
- craquelins
- galettes et craquelins de riz
- crêpes, gaufres

Lait et substituts

- lait
- bâtonnet au fromage, fromage à effiloche
- fromage dur en tranches ou en cubes
- fromage cottage
- yogourt
- yogourt en tube
- boissons à yogourt
- kefir
- boisson au soja enrichi

Viandes et substituts

- poulet, dinde, porc, ou bœuf
- thon, saumon ou autre poisson
- œuf dur
- charcuterie
- salade aux œufs
- légumineuses : pois chiches, haricots, lentilles
- galette de steak haché
- pain de viande
- burger de protéines végétales (fait avec des légumineuses)
- houmous
- noix et graines
- beurre de noix ou de graines
- tofu



De nombreux bons dîners représentant deux groupes alimentaires ou plus : Parfaits au yogourt, pizza, salade, sandwich, sandwich roulé, pita, tacos, burritos, quesadillas, spaghetti, chili, ragoût, soupe, casserole, etc.

*Remarque : lorsque vous préparez des dîners, n'oubliez pas les politiques de l'école ou de la salle de classe concernant les allergies alimentaires.

Le Programme lait-école est une gracieuseté de

Saskmilk