

POUR EN SAVOIR PLUS...

SITES INTERNET :

www.vasy.gouv.qc.ca

www.msqs.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?accueil

www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments

www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

www.extenso.org

www.aqaa.qc.ca

www.dietitians.ca

www.passeportsante.net

www.soscuisine.com

www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zBoite_563.pdf

www.0-5-30.com

Consultez le guide alimentaire canadien :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php



GUIDE SUR LES
SAINES HABITUDES DE VIE

TRUCS ET CONSEILS
PRATIQUES POUR
LA BOÎTE À LUNCH
ET LES COLLATIONS



COMMISSION SCOLAIRE
MARIE-VICTORIN

Consultez la rubrique consacrée aux saines habitudes de vie sur le site Internet de la Commission scolaire Marie-Victorin. Vous y découvrirez des nouvelles, des conseils et plusieurs renseignements vous permettant de bouger plus et de manger mieux!

www.csmv.qc.ca



COMMISSION SCOLAIRE
MARIE-VICTORIN

TOUT DEVIENT
SANTÉ



BOUGER PLUS, MANGER MIEUX... POUR RÉUSSIR MIEUX ET GRANDIR HEUREUX!

Avec la rentrée scolaire arrive la toute nouvelle Politique sur les saines habitudes de vie, en vigueur dans tous les établissements scolaires et administratifs de la Commission scolaire Marie-Victorin.

L'apprentissage de saines habitudes de vie est essentiel au développement et au bien-être de nos élèves. Il contribue même à accroître leurs chances de réussite.

Pour vous aider à apprécier ce virage tout en saveurs, voici un outil pratique à consulter et à conserver. Ce guide vous aidera, vous et votre enfant, à développer un comportement responsable face à l'alimentation et à un mode de vie actif!

Bien manger, c'est bon, facile et économique!

*Participez activement
et bonne santé
scolaire!*

LA POLITIQUE
SUR LES SAINES
HABITUDES DE VIE,
UN MARIAGE SANTÉ!



2

DES ALIMENTS SAINS...

Grâce à la Politique sur les saines habitudes de vie, les écoles font place aux aliments sains. Les aliments offerts dans les cafétérias, les cantines et les machines distributrices sont conformes au Guide alimentaire canadien et respectent les critères suivants :

- bonne valeur nutritive,
- minimum de transformation,
- faible teneur en sucre, en gras et en sel... tout en étant savoureux!

La sélection des aliments est faite de façon à proposer un maximum de choix et de saveurs.

... ET PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE!

La Politique sur les saines habitudes de vie comporte également un important volet concernant l'activité physique. Les écoles offrent aux élèves davantage d'occasions d'être physiquement actifs.

Encouragez vos enfants à bouger plus : venir à l'école à pied ou en vélo, marcher jusqu'à la boîte postale ou jouer au ballon, de petits gestes qui font du bien! La bonne santé, c'est une affaire d'école mais aussi de famille.



À CONSULTER DANS LE GUIDE

Bien s'alimenter... une affaire de famille!	4
La clé du succès : se constituer une trousse	5
La boîte à lunch : trucs pratiques, faciles et économiques	6
Sandwichs et salades santé simples et savoureux	8
Recettes des petits cuistots	10



3

Produit par le Service du secrétariat général, des affaires corporatives et des communications, en collaboration avec le Service des ressources éducatives de la Commission scolaire Marie-Victorin et avec la participation du Programme des saines habitudes de vie des Centres de santé et des services sociaux Pierre-Boucher et Champlain.

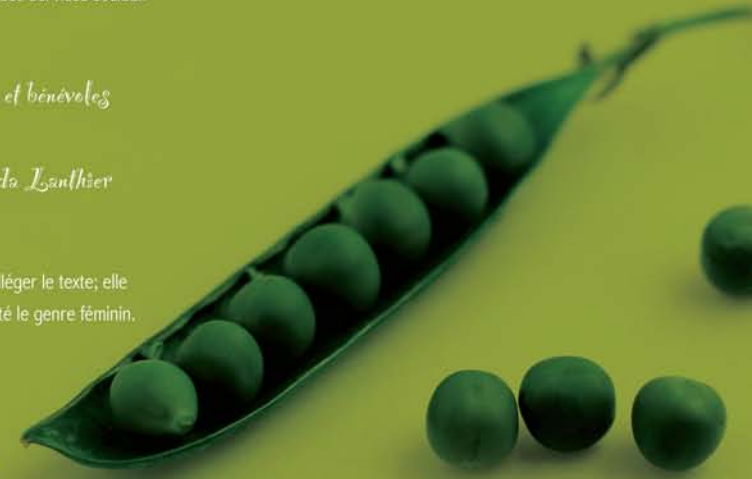
*Merci à nos élèves, enseignants et bénévoles
qui figurent sur les photos!*

*Merci aux nutritionnistes Linda Lanthier
et Colette Beauvegard.*

La forme masculine est employée afin d'alléger le texte; elle englobe avec autant de respect et d'égalité le genre féminin.



Imprimé avec de l'encre végétale. Papier recyclable.



BIEN S'ALIMENTER... UNE AFFAIRE DE FAMILLE!

Les lunchs et collations offrent de belles occasions de valoriser les bonnes habitudes alimentaires auprès de vos enfants.

Faites-les participer à l'achat des aliments ainsi qu'à la planification et à la préparation des lunchs. Ils seront fiers d'eux, développeront leur autonomie et auront davantage le goût de manger « santé »!



FAITES-LES
VOUS-MÊMES!

4

Les produits préparés et préemballés sont souvent riches en matières grasses, en sel et en calories, en plus d'être pauvres en éléments nutritifs essentiels. Ils sont souvent plus coûteux. Tentez donc de trouver une alternative santé! Par exemple, créez une version nutritive, économique et originale de ces lunchs populaires en emballant les aliments dans un contenant à compartiments.



EN PLEINE CROISSANCE!

Attention! Les enfants ne sont pas de petits adultes. Ils sont en pleine croissance et leurs besoins énergétiques et nutritifs varient avec le temps. Au cours des poussées de croissance et des périodes de plus grande activité physique, ils ont davantage besoin d'énergie. Ils ont souvent faim, ce qui les pousse à manger plus.

Offrez-leur des aliments nutritifs comme des légumes crus (servez-les avec une trempette au yogourt), des muffins à grains entiers ou un fruit frais accompagné d'un morceau de fromage. Les enfants ont besoin d'un horaire régulier de repas et de collations pour leur donner l'énergie nécessaire pour bouger, se développer et mieux apprendre à l'école. **Le repas du midi est important : il leur fournit environ le tiers de l'énergie et des éléments nutritifs dont ils ont besoin au cours de la journée.**

LA CLÉ DU SUCCÈS : SE CONSTITUER UNE TROUSSE

BOUTEILLES ET CONTENANTS

- Choisissez des bouteilles isolantes et des contenants hermétiques avant d'acheter la boîte à lunch, vous éviterez l'achat d'une boîte trop petite.
- Faites provision de blocs et de sacs réfrigérants (ice pack) et de contenants de formats variés.
- Optez pour des contenants réutilisables pour les jus. Évitez les bouteilles de trop grand format : choisissez un format adapté aux besoins de votre enfant.
- Employez également des contenants réutilisables pour les aliments. **Surveillez les indications sous les contenants.** Ceux-ci doivent être recyclables, en plus d'aller au lave-vaisselle et au four à micro-ondes.

USTENSILES

- Optez pour des ustensiles réutilisables réservés aux lunchs : ils sont écologiques et durables.

NAPPERON ET SERVIETTE DE TABLE

- Utilisez un napperon mince en tissu, accompagné d'une serviette de table assortie, de couleur vive et lavable. Ainsi, le repas sera consommé sur une surface propre et cela ajoutera une note de gaieté!

ALIMENTS

- Évaluez bien les besoins de nourriture pour ne pas gaspiller.
- Évitez les aliments emballés individuellement (fromages, jus, craquelins, etc.) : ils produisent plus de déchets et coûtent souvent plus cher.

5

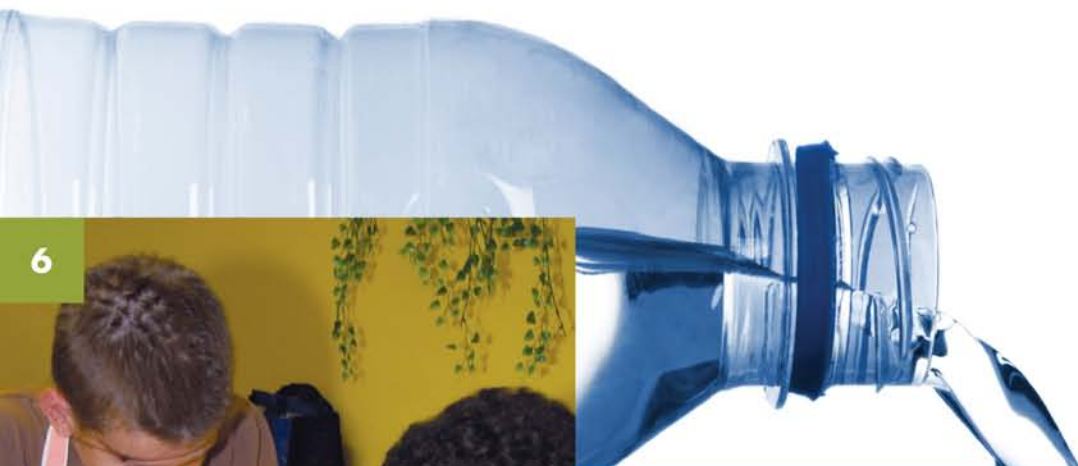
Les boîtes à lunch jetables peuvent dépanner, mais elles ne tiennent pas les aliments au frais et ne sont pas écologiques.

Pour économiser du temps, rangez tout le matériel à un seul endroit!



LA BOÎTE À LUNCH : TRUCS PRATIQUES, FACILES ET ÉCONOMIQUES

- Planifiez le menu de vos dîners et soupers en vous inspirant de vos recettes et des offres avantageuses des circulaires des épicereries.
- Dressez une liste d'épicerie pour vos repas en n'oubliant pas les lunchs.
- Désignez un « coin boîte à lunch » dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur pour l'entreposage des aliments destinés à la préparation des repas pris à l'extérieur. Prévoyez des réserves suffisantes.
- Préparez à l'avance les garnitures à sandwiches ainsi que les crudités (conservez-les au réfrigérateur, sans eau, dans un contenant hermétique). Cuisinez en famille la fin de semaine pour les repas de la semaine. Vous pouvez également préparer les mets du souper en plus grande quantité et utiliser les surplus pour les lunchs. Congelez si désiré.



ALLER-RETOUR DE LA BOÎTE À LUNCH

La veille

Préparez les aliments pour le lunch du lendemain avec l'aide de vos enfants. Ceci évite des oublis, d'être pressé et de ne pas avoir le temps de déjeuner!

Le matin

Assemblez la boîte à lunch avec votre enfant, en n'oubliant pas les collations ni les sacs réfrigérants. Assurez-vous que les aliments sont issus des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Au retour de l'école

Faites participer vos enfants pour vider la boîte à lunch. Jetez les aliments périssables et inspectez les autres. Dans le doute, jetez!

LE CHOIX DES BOISSONS

Meilleurs choix :

- Le lait ou les boissons de soya enrichies
- L'eau (du robinet dans un contenant de plastique recyclable)

Bons choix :

- Jus de fruits pur à 100 % (sans sucre ajouté)
- Jus de légumes et jus de tomate

LES COLLATIONS

Qualités d'une collation santé :

- Nutritive (aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien)
- Faible en sucre, en gras et en sel
- Facile à transporter et à manipuler

Variez les couleurs et les textures et faites attention aux aliments qui pourraient causer des caries. Choisissez des collations moins copieuses afin de ne pas nuire aux repas.

Choisissez un ou deux aliments parmi les suivants selon l'appétit de votre enfant. N'oubliez pas que l'eau est la meilleure boisson pour étancher la soif.

- Des fruits de saison : frais, en compote non sucrée ou en salade (fruits dans le jus)
- Des légumes variés : des crudités, avec ou sans trempette
- Du lait, du yogourt, du fromage ou une boisson de soya enrichie
- Des céréales et des craquelins à grains entiers variés

Réservez les aliments plus sucrés* comme dessert pour la maison et encouragez votre enfant à se brosser les dents à la fin du repas!

* fruits séchés, biscuits, muffins, barres tendres, rouleaux aux fruits

Repas du midi

- Mets principal (riche en protéines)
- Produits céréaliers à grains entiers
- 1 ou 2 légumes
- 1 ou 2 fruits
- Lait

La collation

- Lait et substituts
- 1 fruit ou crudités

Les accessoires

- Bouteille isolante
- Ustensiles
- Napperon et serviette de table en tissu
- Sacs réfrigérants (ice pack)
- Et pourquoi pas un petit mot doux!



* Consultez les suggestions de mets contenus dans le tableau des aliments nutritifs en page 8.

SANDWICHS ET SALADES SANTÉ SIMPLES ET SAVOUREUX

UNE SIMPLE
ÉQUATION SUFFIT
POUR BRISER
LA MONOTONIE



Sandwich santé =

pain + garniture riche en protéines
+ garnitures vitaminées + tartinaide
ou condiment

Exemple : pain à l'avoine + végépâté
+ tomate et laitue romaine + moutarde

Salade santé =

produits céréaliers + garniture riche
en protéines + garnitures vitaminées
+ tartinaide ou condiment

Exemple : riz cuit + goberge + poivron
rouge + concombre + vinaigrette

PAINS ET PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS, DE PRÉFÉRENCE

Pain de blé entier, à l'avoine, multigrain, etc.
Pain baguette
Pain à sous-marin
Muffin anglais
Pain pita
Pain hamburger ou kaiser
Tortilla
Couscous
Pâtes alimentaires
Riz

GARNITURES RICHES EN PROTÉINES

Fromage à pâte ferme (cheddar, suisse,
mozzarella, etc.)
Fromage à la crème ou à pâte molle
(brie, camembert, etc.)
Fromage frais (ricotta, feta, etc.)
Poisson en conserve (thon pâle ou saumon),
poisson cuit, fruits de mer
Dinde ou poulet cuits, salade de poulet
Œufs durs ou salade aux œufs
Pâté ou cretons végétariens
Pâté de foie léger*, cretons maigres*
Rôti tranché (porc, bœuf, agneau)
Jambon* maigre tranché ou salade de jambon
Tartinade de pois chiches (style hoummos) ou
tartinade de tofu
Légumineuses cuites (pois chiches, pois jaunes,
lentilles, etc.)

*Les charcuteries (viandes froides et pâtés)
contiennent beaucoup de matières grasses,
de sel (sodium), et d'additifs alimentaires :
peu, c'est mieux!

GARNITURES VITAMINÉES

Ajouter au choix le ou les légumes que vous
avez sous la main, hachés, râpés, en tranches
ou en languettes :

Laitue frisée, romaine, chinoise, mesclun
Épinards
Avocat tranché
Carotte
Chou
Céleri
Concombre
Courgette
Échalote
Poivron vert ou rouge
Radis
Tomate

TARTINADES ET CONDIMENTS (PEU, C'EST MIEUX!)

Fromage à la crème nature, à l'oignon, aux poivrons,
etc., hoummos, tzatziki, salsa, mayonnaise légère,
sauce à salade légère, vinaigrette légère, yogourt
nature, beurre ou margarine, moutarde, ketchup,
relish, olives, cornichons ou betteraves marinés.

8



9



Faites les sandwichs le matin même avec du
pain congelé. Mieux encore : confectionnez
vos sandwichs à l'avance et congelez-les, sauf
s'ils contiennent des œufs, de la mayonnaise
ou du yogourt. Le matin même, complétez-les
en y ajoutant les garnitures vitaminées de
votre choix. Fraîcheur et bon goût garantis!

RECETTES DES PETITS CUISTOTS

RECETTES FACILES ET RAPIDES POUR DES LUNCHS
ET DES COLLATIONS « SANTÉ »

Trempelette de houmous (10 portions)

Ingrédients

1 x 540 ml (19 oz)	boîte de pois chiches, égouttés et rincés
45 ml (3 c. à soupe)	de jus de citron
45 ml (3 c. à soupe)	d'huile d'olive, de canola ou de tournesol
125 ml (1/2 tasse)	d'eau
5 ml (1 c. à thé)	d'ail haché
2 ml (1/2 c. à thé)	de cumin
1	pincée de sel
1	pincée de poivre
45 ml (3 c. à soupe)	de yogourt nature
Un peu	de persil frais

Préparation

- Au mélangeur, déposer tous les ingrédients, sauf le yogourt et le persil, et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Ajouter le yogourt et décorer de persil.
- Servir avec des crudités ou du pain pita.

Source : Version adaptée du nutri-magazine *Marmiton* publié par les Producteurs laitiers du Canada, n° 1, été 2007

Barres granola (12 portions)

Ingrédients

250 ml (1 tasse)	de céréales type muesli ou autre
250 ml (1 tasse)	de flocons d'avoine (grau)
125 ml (1/2 tasse)	de riz soufflé
30 ml (2 c. à soupe)	de graines de lin moulues
10 ml (2 c. à thé)	de cannelle
2	œufs
60 ml (1/4 tasse)	d'huile de canola ou de tournesol
60 ml (1/4 tasse)	de sirop d'érable ou de miel

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un grand bol, mélanger les trois céréales, les graines de lin et la cannelle.
- Dans un petit bol, mélanger à la fourchette les œufs, l'huile et le sirop d'érable. Ajouter au mélange de céréales et mélanger.
- Déposer le mélange dans un moule antiadhésif carré d'environ 23 cm (19 po).
- Tasser fermement le mélange dans un moule.
- Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à couleur dorée.
- Laisser refroidir complètement et couper ensuite en 12 barres.

Source : version adaptée, *Boîtes à lunch santé* de Geneviève O'Glema, diététiste, Montréal, Éditions La Semaine, 2007, p. 182.

Potage-repas aux lentilles (4 à 6 portions)

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive extra vierge
250 ml (1 tasse)	de chacun des légumes suivants, coupés grossièrement : carotte, chou pak-choï ou chou vert frisé, poireau ou céleri, navet ou panais
750 ml (3 tasses)	de bouillon de poulet ou de légumes
1 x 540 ml (19 oz)	boîte de jus de tomate
1	pincée de chacune des herbes suivantes : basilic, thym et origan
1	feuille de laurier
au goût	sel et poivre
250 ml (1 tasse)	de lentilles rouges non cuites, bien rincées

Préparation

- Dans une casserole, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 3 minutes.
- Ajouter le bouillon, le jus de tomate et les assaisonnements. Porter à ébullition.
- Ajouter les lentilles, brasser, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux. (Les lentilles rouges sont très petites et cuisent rapidement.)
- Retirer la feuille de laurier et réduire le contenu du chaudron en purée. Rectifier l'assaisonnement.

Source : version adaptée, *Du nouveau dans la boîte à lunch* de Josée Thibodeau, diététiste, avec la collaboration de Louise Lambert-Lagacé et Louise Desaulniers, diététistes, p. 113.

Frittata aux légumes (2 portions)

Ingrédients

2	œufs
250 ml (1 tasse)	de légumes variés râpés (carottes, poivrons, courgettes, poireaux, etc.)
30 ml (3 c. à soupe)	de fromage à pâte ferme partiellement écrémé, râpé
15 ml (1 c. à soupe)	d'herbes fraîches au choix (coriandre, persil, etc.), hachées (facultatif)
5 ml (1 c. à thé)	d'huile de canola pressée à froid
au goût	sel et poivre

Préparation

- Préchauffer l'élément du haut du four.
- Dans une petite poêle allant au four, attendrir les légumes dans l'huile et assaisonner.
- Dans un bol, battre les œufs et les verser sur les légumes. Ajouter le fromage.
- Cuire à feu doux environ 5 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit presque prise, et terminer la cuisson sous le grill pour bien dorer le dessus.
- Laisser refroidir avant de couper en pointes.
- Servir la frittata chaude ou froide.

Source : version adaptée, *Du nouveau dans la boîte à lunch* de Josée Thibodeau, diététiste, avec la collaboration de Louise Lambert-Lagacé et Louise Desaulniers, diététistes, p. 177.

