

# 4

FICHE  
THÉMATIQUE

## BOÎTES À LUNCH SANTÉ

Il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch équilibrée. À cause du manque d'idées et de temps, les repas du midi sont souvent monotones. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments dans la boîte à lunch, s'adresse principalement aux parents.



## CONTENU

- > La boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien :
  - les **légumes et fruits** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
  - les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
  - les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents;
  - les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.
- > Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :
  - Éliminer, autant que possible, les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
  - Éviter, autant que possible, les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.
- > Les mets offerts, tout en étant de bonne valeur nutritive, doivent être savoureux, colorés et de texture intéressante. Le choix des recettes est particulièrement important et il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) pour rehausser la saveur des mets.
- > Les aliments les moins transformés sont à choisir en premier lieu puisque moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.
- > Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

- > [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires)
- > [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

## ASTUCES POUR FACILITER LA PRÉPARATION

- > Planifier les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.
- > Préparer les aliments qui seront utilisés dans les boîtes à lunch pour pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, etc.).
- > Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine.
- > Cuisiner certains plats à l'avance et congeler des portions individuelles.
- > 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.
- > Encourager le jeune à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de la boîte à lunch.

Voici des suggestions pour confectionner des boîtes à lunch santé et pour en varier le contenu. Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments santé. Il est cependant important d'avoir comme objectif d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes, en privilégiant ceux qui figurent dans la liste ci-dessous.

## ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS CHACUN DES QUATRE GROUPES

### Légumes et fruits

---

- Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.
- Laitue et épinards
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papaye, canneberges, etc.
- Jus de fruits non sucrés
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans du jus ou un sirop léger

### Lait et substituts

---

- Lait
- Lait aromatisé (contenant moins de 35 grammes de sucres totaux par 250 ml)
- Yogourt
- Yogourt à boire
- Fromages : cheddar, feta, mozzarella, ricotta, cottage, etc.
- Fromage frais
- Desserts au lait : pouding, tapioca, blanc-manger
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D

## Produits céréaliers

---

- Pain de blé entier
- Pain multigrain
- Pain de seigle
- Pain au son d'avoine
- Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains
- Craquelins à grains entiers
- Riz brun et riz sauvage
- Barres de céréales
- Muffin au son maison
- Biscuits secs
- Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa
- Galettes de riz

## Viande et substituts

---

- Viandes froides : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
- Poissons et fruits de mer (thon ou saumon en conserve dans l'eau)\*
- Œufs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Noix et graines\*
- Produits du soya (tofu)
- Beurre d'arachide\*

\* Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

## LUNCH FROID

> Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.) et garnitures peuvent être utilisés. Il est à noter que la mayonnaise légère devrait être privilégiée.

Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui peuvent rehausser le traditionnel sandwich :

- Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- Houmous (purée de pois chiches), carotte râpée et courgette râpée
- Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
- Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- Avocat écrasé, crevettes en morceaux, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

> Les salades sont aussi une excellente idée de repas :

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou

La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

## LUNCH CHAUD

> En utilisant une bouteille isolante (thermos) et des contenants adéquats pour le micro-ondes, les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain! Les repas surgelés peuvent également dépanner occasionnellement, mais il faut demeurer vigilant quant à la quantité de matières grasses et de sodium qui varie énormément d'un plat à l'autre ainsi qu'à la quantité de protéines et de légumes qui peut être insuffisante. Si c'est le cas, on peut compléter le repas avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments **chauds** :

- Remplir la bouteille isolante d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15 minutes avant d'y déposer les aliments. Elle les gardera chauds pendant environ 5 heures.
- Utiliser des contenants conçus pour le micro-ondes pour réchauffer les plats cuisinés.

> Mettre à la disposition des jeunes une quantité suffisante d'appareils (réfrigérateur, micro-ondes, etc.) afin qu'ils puissent conserver leur repas au frais ou le réchauffer.

## HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

> Ne jamais laisser la boîte à lunch sur le rebord d'une fenêtre ou près d'une source de chaleur, ce qui risquerait d'altérer la qualité et l'innocuité des aliments.

> 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.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments **froids** :

- Utiliser un sac réfrigérant isotherme (*Ice pack*) qui gardera les aliments pendant une période de 4 à 6 heures.
- Ajouter au lunch une petite boîte de jus ou de yogourt

congelés afin de préserver la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

- Utiliser des ingrédients préalablement réfrigérés pour la préparation des sandwichs et des salades. Des aliments déjà froids au moment de les mettre dans la boîte à lunch se conserveront plus longtemps (par exemple, préparer un mélange à sandwich aux œufs la veille).

### EXEMPLES DE BOÎTES À LUNCH ÉQUILIBRÉES ET VARIÉES

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune. Pour plus d'information, consulter le *Guide alimentaire canadien* : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html).

**Sandwich au thon** (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron)

Jus de légumes

Fruits séchés

Yogourt

Muffin au son maison

**Kaiser au poulet** (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre)

Lait

Banane

Compote de fruits non sucrée

Galettes de riz

**Rottinis aux œufs** (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre)

Jus de pomme

Fromage cheddar en tranches

Biscuit à l'avoine

Barre de fruits non sucrée

**Spaghetti sauce à la viande** (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé)

Eau

Salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette)

Fromage frais aux fraises

Raisins

**Salade de légumineuses** (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre)

Jus de fruits tropicaux

Crudités (bébés carottes et tranches de concombre)

Pain aux bananes maison

Yogourt en tube

**Couscous au poulet** (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites)

Boisson de soya enrichie

Parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli)

### POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

#### MELS

[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)

#### MSSS

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub)

#### MAPAQ

[www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments)

[www.securitedesaliments.gouv.qc.ca](http://www.securitedesaliments.gouv.qc.ca)

[www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires)

#### Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

#### Santé Canada

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

#### Association québécoise des allergies alimentaires

[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)