



# Manger pour être en santé

## Des dîners santé pour les enfants

### Bonne nutrition = Bon apprentissage

Les enfants veulent des dîners savoureux qui combent leur appétit tandis que les parents veulent un repas santé pour leurs enfants actifs et en pleine croissance. Les enfants apprennent et se concentrent mieux lorsqu'ils mangent des aliments choisis parmi les quatre groupes du **Guide alimentaire canadien**. Les collations et les repas nutritifs sont à leur meilleur lorsqu'ils sont goûteux, pratiques, amusants à manger et exempts de bactéries.

### En quoi consiste un dîner santé pour les enfants?

Il est constitué d'une variété d'aliments choisis parmi les quatre groupes alimentaires suivants : les légumes et fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers et leurs substituts, les viandes et leurs substituts. Les enfants consomment trop de produits riches en gras, en sucre et en sel. Un dîner santé, incluant des légumes, des fruits, des produits laitiers ou ses substituts, des produits de grains entiers et de viandes et substituts, contribue au maintien de la santé de votre enfant et aide à son apprentissage à l'école.

### Comment préparer un dîner santé pour votre enfant?

Demandez à vos enfants de vous aider à préparer des dîners sains et savoureux, qu'ils apprécieront manger.

- Faites participer vos enfants aux emplettes et à la planification des repas.
- Laissez vos enfants préparer leurs dîners en tenant compte des groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien**.



- Suscitez leur intérêt en combinant des aliments nouveaux avec leurs favoris.
- Les surprises sont toujours bienvenues. Glissez un message secret, un autocollant ou une petite bande dessinée dans leur boîte à dîner.
- Une fois le souper terminé, avec vos enfants, prenez le temps de préparer un dîner santé pour le lendemain.

**« Mes enfants mangent toujours la même chose ! »**

Vos enfants développent leur sens du goût et peuvent parfois se montrer difficiles face aux aliments qu'ils veulent manger. En leur présentant souvent des mets nouveaux, vous augmenterez les occasions qu'ils y goûtent et apprennent à les apprécier. N'abandonnez pas dès la première tentative, persévérez. Il se peut que vous deviez vous reprendre jusqu'à 12 fois avant qu'un nouvel aliment soit enfin accepté. Voici ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à se montrer plus ouverts face aux aliments qu'ils connaissent peu :

- Montrez-leur l'exemple en goûtant vous-même à de nouveaux aliments.
- Au début, servez les nouveaux aliments en petites portions en les accompagnant d'un aliment connu.



- Cultivez de nouveaux aliments ou encore achetez-les, préparez-les et servez-les avec l'aide de vos enfants.
- Respectez les goûts personnels de vos enfants.

**« Il est tellement plus simple et rapide de glisser un repas tout préparé dans la boîte à dîner. »**

Les aliments prêts-à-servir coûtent cher et ont une teneur élevée en gras, en sucre et en sel. Peut-être vos enfants sont-ils attirés par l'emballage amusant dans lequel ces repas sont présentés? Alors, faites-en autant : placez des aliments nutritifs dans des contenants rigolos. Optez pour des plats et des sacs en couleur; ajoutez-y quelques autocollants, des serviettes en papier originales et des pailles colorées. Vous trouverez à la dernière page de ce bulletin des idées pour préparer des dîners vraiment santé.

### Donnez du piquant au sandwich

- Choisissez différents pains de grains entiers. Utilisez-en un pour la première tranche du sandwich et un autre, pour la seconde. La dinde tranchée pourrait avoir bien meilleur goût sur un pain pumpnickel ou encore sur un pain multigrains ou de blé entier. Les petits pains croustillants, les bagels, les galettes de riz, les craquelins, les muffins anglais et les pains pitas permettent de varier largement le dîner quotidien.
- Préparez de nouvelles garnitures pour sandwichs à partir de recettes bien connues. En voici quelques exemples :
  - Mélangez du thon léger en conserve avec des tranches de pomme et des raisins.
  - Combinez des tranches de concombre avec un fromage faible en gras.
  - Ajoutez une carotte râpée, des dés de poivron vert et du céleri haché à votre salade aux oeufs.
  - Mêlez quelques morceaux d'orange avec du fromage cottage ou de la ricotta.
  - Mettez quelques morceaux de poivron rouge dans l'houmous.



### Au-delà des sandwichs

Les sandwichs font certes des préparations pratiques, mais il y a bien d'autres façons de créer un dîner délicieux et nutritif. Une salade de pâtes, une pointe de pizza, une cuisse de poulet, un œuf à la coque ou un burrito aux fèves auront autant de succès. Et pourquoi ne pas remplir un pot isolant (un thermos) à large ouverture d'une bonne soupe chaude, d'un ragoût, d'un chili, de fèves au lard ou de spaghetti?

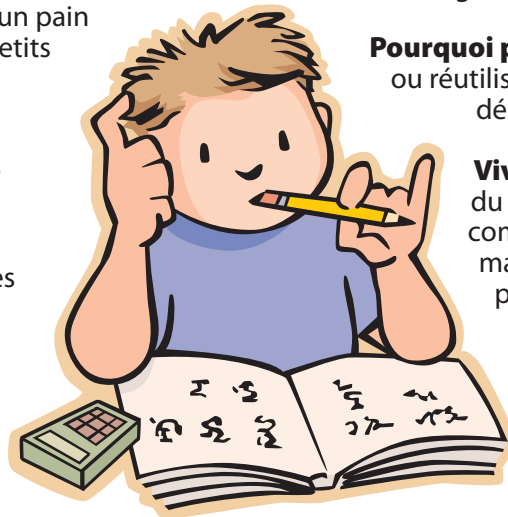
### Les légumes et les fruits

Pour combler les besoins nutritifs de vos enfants et enrichir leurs repas en matière de couleur, de texture et de saveur, glissez une ou deux portions de légumes et fruits dans leurs boîte à dîners. Mettez-y du vert et de l'orange, par exemple des tranches de poivron vert, des bouquets de brocoli, des petites carottes, des morceaux de cantaloup ou de mangue. Les fruits n'ont pas leur pareil pour compléter un repas. Servez-les frais ou encore optez pour des fruits conservés dans leur jus ou dans l'eau.

### Les breuvages

Les breuvages composent également un repas sain.

**Pourquoi pas de l'eau?** Une bouteille isolante ou réutilisable remplie d'eau froide, voici qui désaltère!



**Vive le lait!** Les enfants qui boivent du lait au dîner ont plus de chances de combler leurs besoins quotidiens en matière de calcium. Le lait blanc et la plupart des laits aromatisés ont la même valeur nutritive (p. ex. : quantité de protéines, de calcium et de vitamines A et D). Cependant, le lait aromatisé contient plus de sucre et donc, plus de calories.

**Du jus pur à 100 %.** Les jus purs contiennent des vitamines, mais ne constituent pas une source de fibres. C'est pourquoi il est préférable de servir des fruits et des légumes frais plutôt que des jus. Si toutefois vous optez pour un jus, prenez soin de choisir des jus de fruits purs à 100 %. Lorsque l'étiquette contient des mots tels que boisson, cocktail, délice, punch ou dont le nom se termine par ade, c'est que le produit est avant tout composé de sucre et d'eau.

Le MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION a adopté la politique 711, *Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*, <http://www.gnb.ca/0000/pol/f/711F.pdf>, qui s'applique à la nourriture offerte aux étudiants de toutes les écoles de la province. Les parents et les enfants sont encouragés à choisir des aliments santé comme collations et dans la boîte à dîner.

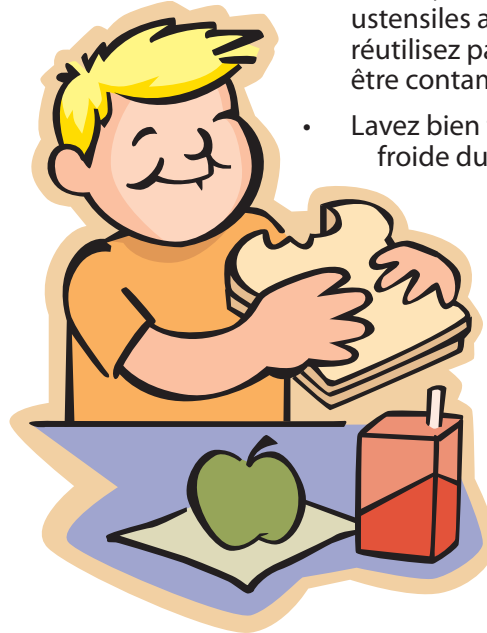




## La collation

Les collations sont importantes, car les enfants ne peuvent consommer autant de nourriture en un repas qu'un adulte. Vos enfants ont besoin de faire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs pour jouer, grandir et apprendre. Dans la mesure du possible, faites en sorte que les collations de vos enfants soient aussi nourrissantes que savoureuses et faciles à manger.

Ainsi, les fruits, les légumes, les fromages, le lait, les yogourts, les muffins, les gressins (bâtonnets de pain séchés), les craquelins de grains entiers ou même le maïs soufflé constituent d'excellentes collations. Limitez les gâteaux, les barres granola et les biscuits, car ils ont tendance à être riche en gras et en sucre. Choisissez vos collations parmi les quatre groupes du **Guide alimentaire canadien**.



- Après chaque usage, nettoyez bien les boîtes à dîner, les sacs isolants, les contenants et les ustensiles avec une eau chaude et savonneuse. Ne réutilisez pas les emballages, car ceux-ci peuvent être contaminés.
- Lavez bien tous les légumes et les fruits sous l'eau froide du robinet.

### Pour une planète aussi en santé

- Utilisez des sacs de tissu ou de nylon, des contenants isolants ou des boîtes à dîner plutôt que des sacs jetables en papier ou en plastique.
- Privilégiez les contenants de plastique réutilisables.
- Préférez des ustensiles en métal aux modèles en plastique jetables.

## Assurer la salubrité du dîner

### Un dîner santé, c'est aussi un dîner sans risque

- Commencez par vous installer à un comptoir propre, utilisez de l'équipement propre et bien vous laver les mains.
- Les aliments qui peuvent se gâter doivent être rangés dans un sac isolant qui les gardera au frais.
- Pour garder les aliments froids, utilisez des tranches de pain congelé, glissez un contenant de jus congelé ou encore ajoutez un sac réfrigérant dans la boîte à dîner. Rangez les aliments froids dans la boîte à dîner dès que vous les sortez du frigo.
- Pour conserver les aliments chauds, utilisez un pot isolant (un thermos) que vous aurez d'abord réchauffé en y versant de l'eau bouillante. Attendez quelques minutes, puis jetez l'eau et remplissez le pot de l'aliment chaud.



- Transversez les breuvages dans des bouteilles isolantes ou des contenants étanches.
- Au lieu des serviettes et des essuie-tout de papier, utilisez des linges lavables de couleur différente chaque jour, par exemple.
- Autant que possible, favorisez les fruits et légumes de saison. Ne vous procurez que la quantité nécessaire afin d'éviter les pertes d'aliments.



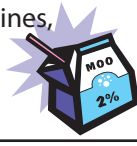

## Bien lire les étiquettes

Prenez le temps de lire les étiquettes des emballages et choisissez les produits qui sont faibles en gras trans et saturés. Évitez les aliments qui sont composés de graisse végétale ou partiellement hydrogénée. Limitez également la consommation de nourriture et de boissons riches en calories, en gras, en sucre ou en sel (sodium).



# Faites le plein d'énergie

Le tableau ci-dessous présente une comparaison de la valeur nutritive des aliments prêt à manger et leur équivalent santé.

<b>Plutôt que...</b>		<b>servez ceux-ci...</b>
<b>Repas prêts-à-servir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En général, plus de la moitié de leurs calories proviennent des gras.</li> <li>Ils sont riches en sel.</li> <li>Les craquelins faits de farine blanche, sont pauvres en fibres.</li> </ul>	vs.	<b>Repas préparés à la maison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remplissez des contenants de plastique de craquelins de blé entier, de viandes maigres, de fromages, de crudités et de fruits frais ou séchés.</li> <li>Ces aliments sont faibles en gras et en sel.</li> <li>Ils constituent une source élevée de fibres, de vitamines et de protéines.</li> </ul> 
<b>Biscuits enrobés d'un glaçage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ils sont faits de gras saturés et peuvent inclure des gras trans.</li> <li>Les biscuits et l'enrobage ont une teneur élevée en sucre.</li> </ul>	vs.	<b>Biscuits faibles en gras avec trempette au yogourt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Servez des biscuits à l'arrow-root, au gingembre ou des biscuits secs accompagnés d'un yogourt.</li> <li>Le yaourt constitue une excellente source de calcium qui favorise la croissance d'os solides.</li> </ul>
<b>Collations à saveur de fruit roulé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elles contiennent peu de fruits et sont additionnées de sucre.</li> <li>Elles peuvent coller aux dents et causer des caries.</li> </ul>	vs.	<b>Fruits en coupe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mélanges conservés dans de l'eau n'ont pas de sucre ajouté.</li> <li>Elles ne causent pas de caries.</li> <li>Les fruits procurent fibres et vitamines.</li> </ul>
<b>Boissons gazeuses</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Une seule canette peut contenir jusqu'à dix cuillères à thé de sucre.</li> <li>Elles n'ont aucune valeur nutritive, si ce n'est des calories.</li> <li>Elles peuvent aussi contenir de la caféine.</li> </ul> 	vs.	<b>Lait</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il est aussi offert en format individuel.</li> <li>Il procure une excellente source de protéines, de calcium, de vitamines D et B.</li> <li>Le lait est vendu à prix réduit dans les écoles du Nouveau-Brunswick.</li> </ul> 
<b>Boissons aux fruits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aussi appelées punch, cocktail ou breuvage aux fruits ; ne contiennent guère plus de 10 % de jus véritable.</li> <li>Elles sont additionnées de sucre et procurent peu de vitamines.</li> </ul>	vs.	<b>Jus de fruits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les jus de fruits purs à 100 % sont riches en vitamines.</li> <li>Ils sont aussi offerts en format individuel, dans des emballages cartonnés.</li> </ul>
<b>Mini sandwichs de craquelins et fromage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ils sont faits de gras saturés et peuvent inclure des gras trans.</li> <li>Ils sont riches en sel et faibles en fibres.</li> </ul>	vs.	<b>Craquelins de blé entier et fromage partiellement écrémé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>C'est une source élevée de fibres et de calcium.</li> <li>Ces produits sont faibles en gras.</li> </ul>
<b>Boissons sportives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elles sont additionnées de sucre et de sel.</li> <li>Elles n'ont aucun bienfait dans la pratique d'activités quotidiennes habituelles.</li> <li>Leur apport énergétique n'est valable que dans le cas d'une activité longue et intense (de plus d'une heure).</li> </ul>	vs.	<b>Eau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>C'est un breuvage qui désaltère vraiment!</li> <li>L'eau en bouteille se transporte facilement.</li> <li>Un soupçon de jus de citron ou de limette suffit pour l'aromatiser.</li> <li>L'eau du robinet est gratuite.</li> </ul> 

Renseignements adaptés et réimprimés avec la permission du Bureau de santé publique de Toronto. (02/2011-CNB 7830)