

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

## Préparer un repas équilibré pour l'école



### Le repas inentamé....

Trouvez-vous frustrant que le repas de votre enfant revienne à la maison sans avoir été touché? Il peut y avoir plusieurs raisons à cela, mais il importe de se rappeler que c'est à l'enfant de décider s'il ou elle veut manger ou non et en quelle quantité, pas à vous. Il peut être utile d'obtenir l'avis de l'enfant et de discuter de ce que vous pouvez faire pour l'aider à manger davantage au dîner. Il peut s'agir d'ouvrir les emballages à l'avance ou d'envoyer moins de nourriture si l'enfant n'a généralement pas beaucoup d'appétit à midi. Il est utile, aussi, de faire participer les enfants à la préparation de leur propre repas : cela peut les inciter davantage à le manger.

## Préparer un dîner A+

Préparer un dîner A+ tous les jours peut être facile si vous suivez ces 5 étapes!

1. Gardez les choses simples et veillez à ce que le repas comprenne des fruits et des légumes, des produits à base de céréales complètes et des protéines. Comme boisson, l'eau est toujours un excellent choix!
2. Planifiez et préparez à l'avance. Il peut être utile d'avoir un calendrier approximatif de ce que vous prévoyez mettre dans la boîte à lunch pour la semaine. Cela facilite grandement les courses, la préparation des aliments et l'emballage.
3. Préparez vos repas la veille. Essayer de préparer les dîners dans le chaos de la matinée peut conduire à des repas déséquilibrés. Évitez le stress et accomplissez le plus gros du travail quand vous en avez le temps, dans la soirée.
4. Faites participer les enfants. Même s'il revient aux parents de fournir la nourriture, les enfants peuvent aider en lavant les fruits et les légumes, en sortant les fournitures ou en remplissant les gourdes d'eau.
5. Pensez sécurité! N'oubliez pas de préserver la chaleur ou le froid des aliments, selon le cas. Utilisez un bon thermos ou des blocs réfrigérants pour maintenir la fraîcheur des aliments et tenir les bactéries à l'écart. Songez à nettoyer régulièrement les boîtes à lunch et les gourdes!

*Avertissement : certaines recettes ou suggestions alimentaires peuvent ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Renseignez-vous auprès de votre école pour savoir quels aliments sont acceptables ou non dans la classe.*

## « Sushi » à la banane

Voici une idée amusante et facile pour la boîte à lunch ou la collation après l'école pour les enfants de tous âges. Faites preuve de créativité et voyez quelles combinaisons amusantes vous pouvez faire!

### **Ingrédients :**

2-3 bananes

½ tasse de pépites de chocolat fondues ou ½ tasse de beurre de noix ou de graines ou ½ tasse de fromage à la crème fouetté

*Au choix :*

noix de coco râpée

graines de chia

paillettes de bonbons

mini pépites de chocolat

cœurs de chanvre

céréales pour déjeuner

granola

### **Méthode :**

1. Pelez les bananes et enrobez-les de l'ingrédient « collant » désiré (chocolat fondu, beurre de noix/graines ou fromage à la crème).
2. Saupoudrez la garniture souhaitée sur les bananes enrobées et coupez-les en forme de disques.
3. Mangez immédiatement ou laissez raffermir au réfrigérateur pendant 20 minutes. Les restes peuvent être congelés pour une chouette collation un autre jour.



CONSEIL : Essayez d'utiliser des baguettes pour prendre et manger les « sushis ».



Scannez le code QR pour d'autres conseils pertinents



Pour en savoir plus long sur la nutrition et la bonne alimentation, cliquez sur ce lien :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, cliquez sur ce lien :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : 204-388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud.

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.