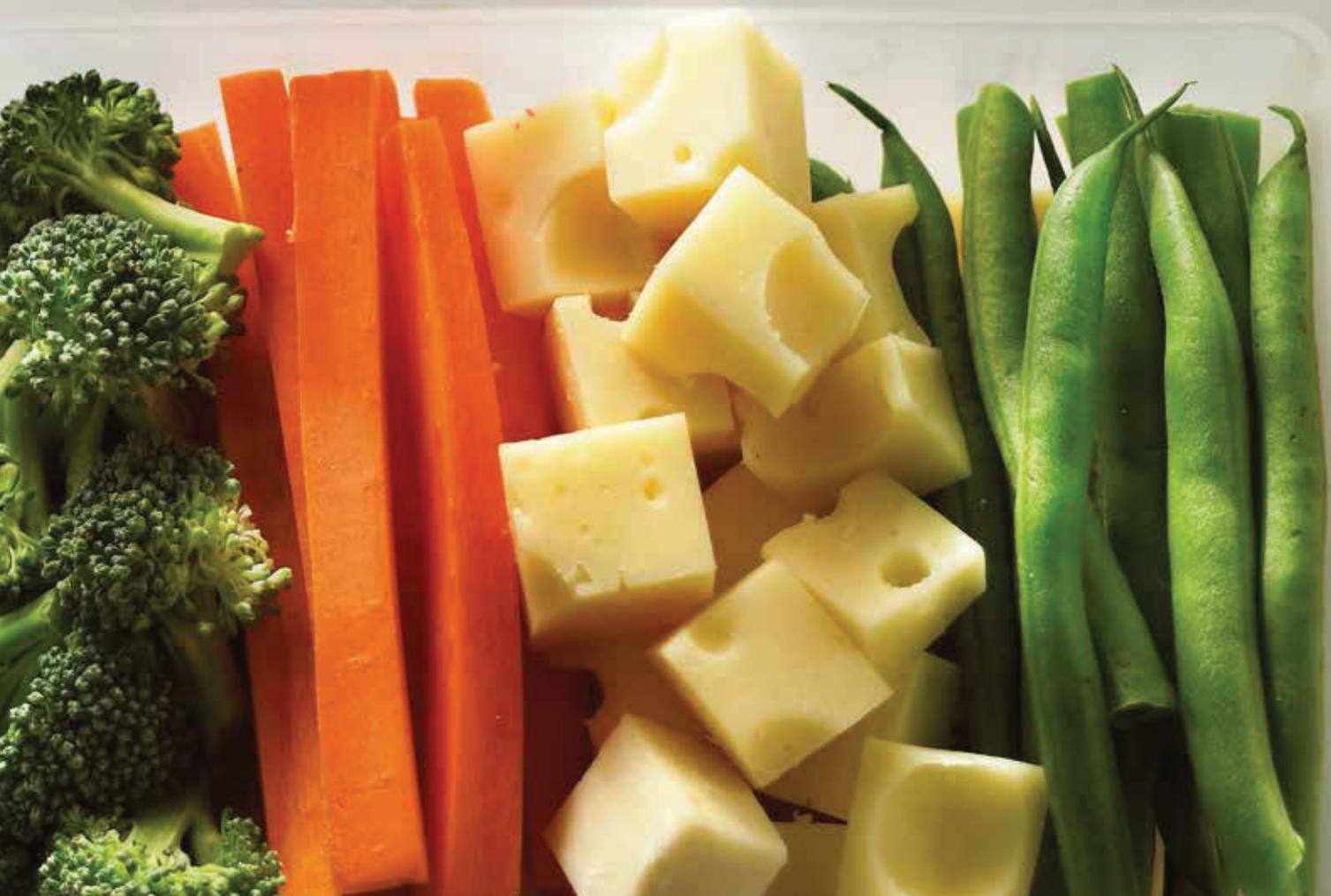


Déjeuners + collations + lunches

Guide pratique ...et sympathique!





Sandwich.



Bien équipé pour les lunchs.



Introduction

Comment faire déjeuner nos enfants? Comment concocter des collations nutritives? Quoi mettre dans la fameuse boîte à lunch? En tant que diététistes, il nous arrive aussi de nous poser ces questions.

Friands du plaisir de bien manger et convaincus des bienfaits de la saine alimentation, nous avons cuisiné ce **Guide pratique... et sympathique!** afin de partager avec vous nos astuces pour planifier et préparer les déjeuners, les collations et les boîtes à lunch.

Comme son nom le dit, ce guide se veut **pratique** et **sympathique**. Lancez-vous directement dans la préparation de recettes simples ou attardez-vous d'abord aux précieux renseignements, à la fois pratiques et pertinents, qui s'y trouvent. Vous constaterez vite que l'information, les conseils et les recettes y sont combinés dans un seul et même objectif: vous simplifier la vie!

Ayez du plaisir, c'est ce qui compte.

L'équipe des diététistes
des Producteurs laitiers du Canada 😊

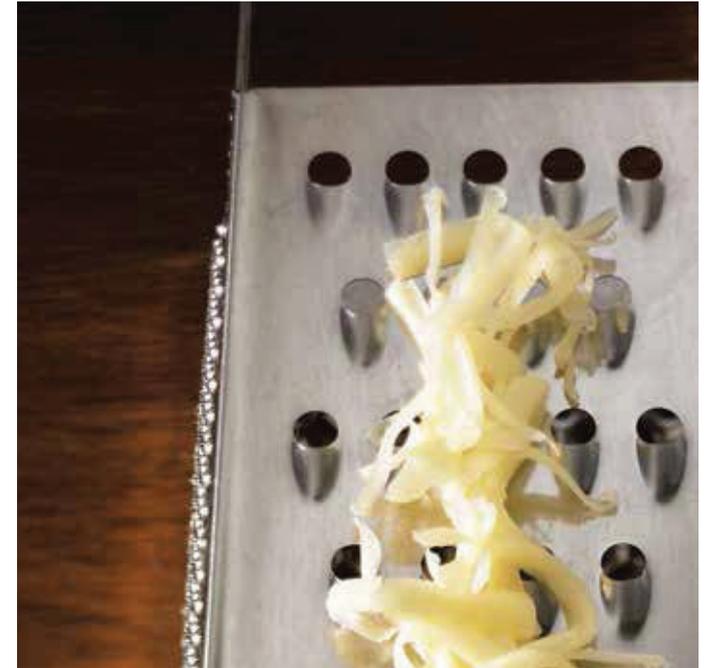


Table des matières

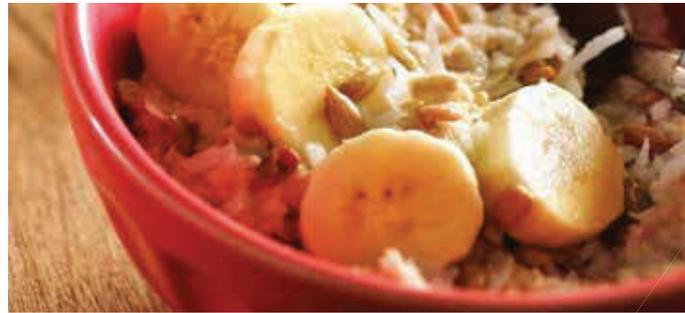
Les déjeuners.....	p. 4
Les collations.....	p. 11
Les boîtes à lunch.....	p. 16



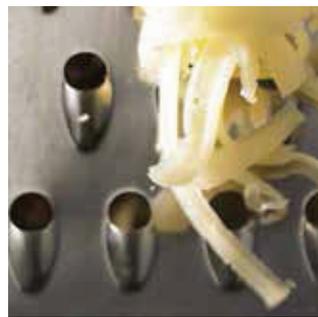
Tout garni.



Croquants à souhait.



Festin du matin.



Les déjeuners

Le matin, on fait le plein

Contrairement à d'autres moments ou repas de la journée, le déjeuner s'accompagne rarement du traditionnel « Maman, j'ai faim ! ». Pressé de s'habiller, de faire sa toilette et de réunir ses effets scolaires, l'enfant peut parfois lever le nez sur le premier repas de la journée – tout comme nous, adultes, qui pouvons partir pour le travail l'estomac vide. Voici donc comment faire de ce repas un incontournable dans notre routine matinale.

Le déjeuner est prêt!

Au lever, c'est le temps de briser le jeûne, ou de **dé-jeûner**. Durant la nuit, notre corps continue de fonctionner grâce à nos réserves d'énergie. Mais au matin, nous avons besoin de carburants neufs: des glucides (sucres), des protéines et des matières grasses. Voilà trois éléments nutritifs qui nous permettent de nous activer, de réfléchir et de bouger. Pour retrouver ce trio énergisant dans notre premier repas de la journée, l'idéal est de consommer des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

À chacun son rôle de « réveille-matin »

- Lait et substituts et Viandes et substituts, sources de protéines
 - Maintiennent le niveau d'énergie et rassasient jusqu'au prochain repas.
- Légumes et fruits et Produits céréaliers, sources de glucides
 - Fournissent de l'énergie au corps, mais aussi au cerveau. Voilà pourquoi les glucides peuvent être les alliés de votre bonne humeur !

Une portion, c'est...

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit frais • 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ bagel, pain pita ou tortilla • 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes (ex. : gruau, crème de blé) • 30 g de céréales froides 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml (1 tasse) de lait ou de lait au chocolat • 175 g (¾ tasse) de yogourt • 50 g (1 ½ oz) de fromage • 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide ou de noix • 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines • 150 g ou 175 ml (¾ tasse) de tofu

Frais, en conserve ou surgelés... l'important, c'est de les marier!

Les fruits et le déjeuner, voilà un couple bien assorti. Augmentez votre consommation de fruits en ajoutant des fruits frais à vos céréales, une banane tranchée sur vos rôties tartinées de beurre d'arachide, ou en accompagnant vos œufs d'une salade de fruits colorée. Et pourquoi ne pas ajouter des fruits surgelés à un lait frappé? Frissons de plaisir garantis!

En deux temps, trois mouvements!

Si l'appétit n'est pas au rendez-vous le matin, ou que le manque de temps nous empêche de déjeuner, une bonne stratégie consiste à diviser ce repas en deux. Pour être attentifs et proactifs en classe, au travail ou à la maison, petits et grands doivent se mettre quelque chose sous la dent. Alors, au lieu de commencer la journée le ventre vide, prenez un goûter plus léger au réveil, puis complétez le repas un peu plus tard durant l'avant-midi. Voici quelques idées pour vous inspirer:

Commencez par...	Complétez avec...
Un verre de lait et quelques amandes rôties	Un muffin au son maison et des raisins frais
Un petit bol de fruits frais et du fromage	Un œuf à la coque et deux tranches de pain frais, pour emporter
Une orange et une poignée de noix	Un yogourt à boire et des céréales à grains entiers
Un yogourt	Un bagel de grains entiers garni d'une tranche de fromage au choix ou tartiné de beurre d'arachide
Des cubes de fromage Cheddar	Une banane enroulée dans une tortilla de blé entier tartinée de beurre d'amande

On s'active les papilles

Laissons aller notre imagination au service de notre estomac en réinventant nos classiques du matin. Gageons qu'un peu de variété ouvrira l'appétit, même celui du plus difficile de la maison. Il est tellement simple aujourd'hui de troquer son pain tranché pour un muffin anglais de blé entier, un pain aux canneberges, une miche aux noix et aux raisins secs ou encore un pain ciabatta multigrain. En accompagnant le tout d'un verre de lait, d'un yogourt ou de fromage, puis en complétant avec des tranches d'ananas frais, un bol de raisins ou des quartiers de pamplemousse, le tour est joué!



Serré dans le temps et dans le budget?

Qui n'a jamais été séduit par les alléchantes pâtisseries de la cafétéria, ou encore par les déjeuners à emporter du resto? Disons-le, c'est attirant et c'est rapide, mais ces aliments sont peu nutritifs et ne maintiennent notre niveau d'énergie que sur une courte période de temps. Sans oublier qu'ils peuvent coûter jusqu'à cinq fois plus cher que les produits faits maison!

Vous devez parfois manger rapidement le matin? Pensez à préparer des muffins maison et doublez ou triplez la recette. Ils se conservent congelés jusqu'à un mois dans un sac de plastique hermétique. Variez les saveurs en ajoutant des garnitures au choix (ex. : framboises et zeste de citron; pommes, cannelle et gingembre; courgettes râpées et noix) à vos ingrédients de base.

En plus d'être rapides à préparer, les laits frappés sont aussi très nutritifs et hydratants. Il suffit de passer au mélangeur du lait, des fruits et du yogourt. Pas plus compliqué que ça! Brisez la routine en optant pour des fruits différents et des laits variés. Et pour un déjeuner complet, ajoutez-y des flocons d'avoine entière ou des céréales de son, du beurre d'arachide ou une préparation d'œufs liquides pasteurisés. Pour vous inspirer, voici quelques suggestions d'ingrédients que vous pourriez ajouter à du yogourt pour en faire un lait frappé:

- Fraises et pêches fraîches + lait nature
- Bananes fraîches et bleuets surgelés + lait au chocolat
- Ananas et melon + lait à saveur de fraises

Un repas qui fait le poids

Méfiez-vous des mythes tenaces: sauter le déjeuner n'a jamais permis de perdre du poids. En effet, lorsqu'on ne déjeune pas, on a tendance à manger davantage au cours de la journée. En plus de ressentir la faim entre les repas, on se laisse plus facilement tenter par des pâtisseries ou d'autres aliments moins nutritifs en matinée.

Trois astuces pour se creuser l'appétit au lever du lit

1. Éviter de grignoter tard en soirée.
2. Se lever un peu plus tôt.
3. Passer sous la douche pour se réveiller.

16 éléments nutritifs

Source de 16 éléments nutritifs et composé d'eau à 85 %, le lait est à la fois une boisson nourrissante et hydratante. Idéal pour accompagner votre déjeuner, intégrez-le de diverses façons pour créer de la variété au premier repas de la journée. Par exemple, ajoutez du lait dans vos céréales, buvez un chocolat chaud maison ou un bol de café au lait, ou accompagnez vos rôties d'un verre de lait froid. Et pourquoi ne pas vous préparer un délicieux gruau avec du lait chaud?

Nutritif
et hydratant.



En panne d'inspiration ?

Voici quelques recettes rapides à préparer qui égayeront votre assiette au déjeuner!



Demi-bagel tout garni

Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : 5 minutes Temps d'attente : aucun Nombre de portions : 4

Ingrédients

- 2 bagels, coupés en deux
- Beurre, au goût
- 2 pommes lavées, non pelées, et coupées en fines tranches
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de fromage Cheddar râpé

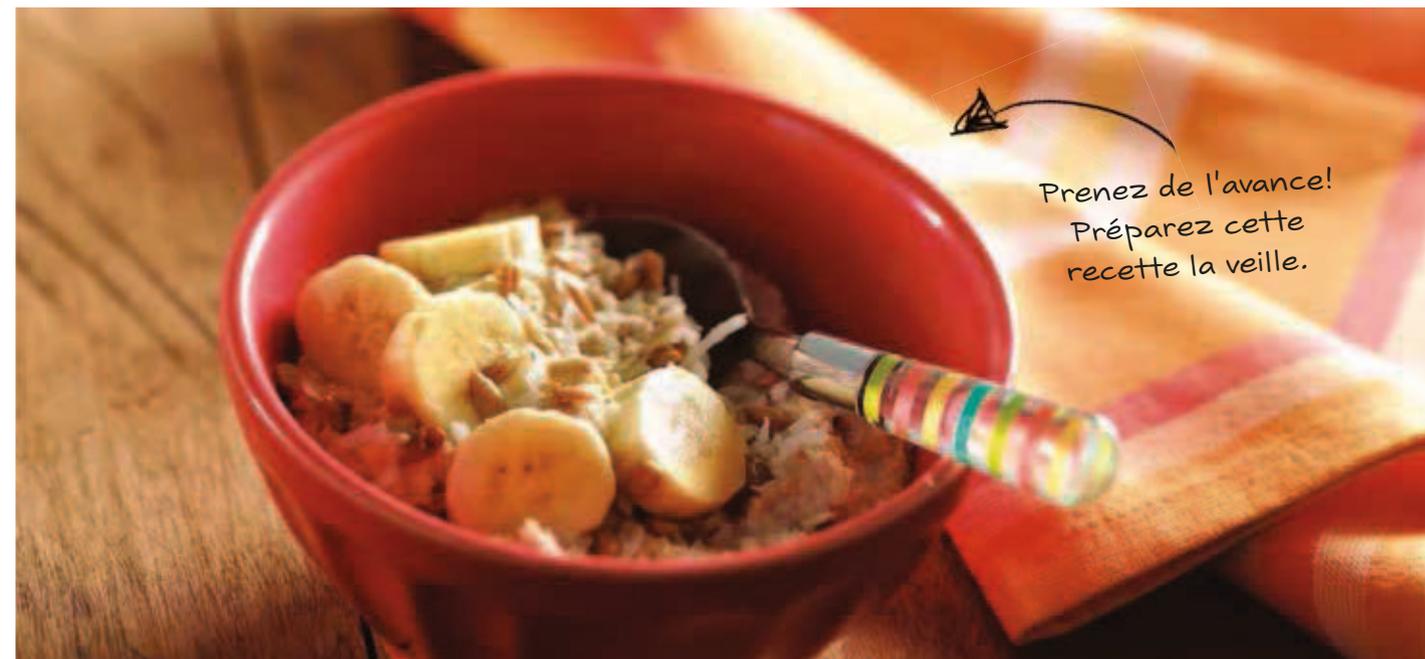
Préparation

1. Préchauffer le four à 450 °F (220 °C).
2. Tartiner de beurre chaque demi-bagel, puis les déposer sur la plaque à biscuits*.
3. Recouvrir de fines tranches de pommes, saupoudrer de cannelle, puis garnir de fromage Cheddar râpé*.
4. Faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Variantes : Vous pouvez changer la saveur du bagel (cannelle et raisins secs, multigrain, graines de sésame); la sorte de fromage (Oka, Suisse, Gouda ou Brie); et même la garniture fruitée (poires, pêches ou fraises fraîches).

*Votre enfant peut effectuer cette étape.

Pour connaître la valeur nutritive de cette recette, visitez le plaisirlaitiers.ca.



Müesli coco-banane

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : aucun Temps d'attente : 12 heures Nombre de portions : 4

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine entière
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt à la vanille
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (½ tasse) de noix de coco non sucrée, séchée et râpée
- 2 bananes, tranchées
- 60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol non salées

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble les flocons d'avoine, le lait, le yogourt, la cannelle et la noix de coco*.
2. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures ou toute une nuit.
3. Ajouter les bananes et les graines de tournesol. Bien mélanger*.

Variantes : Au lieu des bananes, ajouter des pommes en dés, des framboises fraîches ou des quartiers de pêches, ou encore des fruits séchés, tels que des abricots ou des canneberges.

*Votre enfant peut effectuer cette étape.

Pour connaître la valeur nutritive de cette recette, visitez le plaisirlaitiers.ca.

Prenez de l'avance !

Gardez les surplus d'omelette du week-end ou faites cuire vos œufs la veille.



Tortillœuf mozzarellant

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps d'attente : aucun

Nombre de portions : 4

Ingrédients

- 4 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 4 petites tortillas de blé entier
- Poivre noir, au goût
- 250 ml (1 tasse) de fromage Mozzarella râpé

Préparation

1. Battre les œufs avec le lait, puis ajouter le poivron rouge. Mélanger et réserver*.
2. Dans un poêlon, faire fondre le beurre. Ajouter le mélange d'œufs. Faire cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits, en remuant de temps à autre.
3. Diviser le mélange d'œufs en quatre parts égales dans les tortillas de blé entier.
4. Assaisonner de poivre noir, si désiré.
5. Garnir les tortillas de fromage Mozzarella, rouler, puis déguster*.

Variantes : Pour briser la routine, ajouter au tortillœuf des courgettes coupées en dés, des champignons tranchés, des asperges en tronçons, des fleurons de brocoli, des cubes de jambon, des tomates cerises, etc.

*Votre enfant peut effectuer cette étape.

Pour connaître la valeur nutritive de cette recette, visitez le plaisirlaitiers.ca.

Les collations

Une dose d'énergie entre les repas

En consommant d'une à trois collations par jour, nous pouvons mieux écouter les signaux de faim et de satiété que le corps envoie au cerveau, et ce, à tout âge. En effet, lorsque la collation est nutritive et consommée à mi-chemin entre deux repas, elle permet de calmer l'appétit entre les repas et même lors de ceux-ci. Lors des repas? Eh oui! Grâce à la collation, nous pouvons être portés à manger plus lentement, ce qui permet de bien ressentir quand nous n'avons plus faim. La collation fournit également l'énergie nécessaire pour garder sa concentration entre les repas, que ce soit à l'école, au bureau ou à la maison.

Mieux tenir le coup

Afin de maintenir le niveau d'énergie, la collation doit comprendre au moins un aliment ou une boisson du *Guide alimentaire canadien* :

- Un fruit,
- Des légumes en crudités,
- Un verre de lait,
- Un yogourt,
- Une barre de céréales maison.

Pour qu'elle soit encore plus nourrissante, la collation peut combiner deux groupes alimentaires. Ainsi, elle peut fournir à la fois des glucides (sucres) et des protéines.

Coup de chaleur

Connaissez-vous le lait UHT? Cette abréviation signifie «ultra-haute température». Le lait UHT a été chauffé à très haute température pendant quelques secondes. Une fois emballé, il peut se conserver à la température de la pièce pendant plusieurs mois. En plus d'avoir la même valeur nutritive que le lait pasteurisé traditionnel, le lait UHT est très pratique! Les contenants individuels peuvent être transportés facilement dans un sac à dos, une boîte à lunch ou même un sac à main. Mais attention, une fois le contenant ouvert, le lait UHT doit être réfrigéré et consommé dans les jours suivants.



Des collations bien pensées, pas compliquées

Principales sources de glucides (Légumes et fruits et Produits céréaliers)	+	Principales sources de protéines (Lait et substituts et Viandes et substituts)
Tranches de pêche ou de poire	+	Fromage Cottage ou amandes nature
Pita de blé entier coupé en pointes	+	Hoummos
Mini-carottes, fleurons de chou-fleur et de brocoli	+	Chouette trempette (recette à la page 13)
Céréales à grains entiers	+	Lait
Pomme tranchée	+	Beurre d'arachide en tartina
Craquelins à grains entiers	+	Cubes de fromage
Framboises fraîches ou surgelées	+	Yogourt à boire
Muffin au son maison	+	Lait ou lait au chocolat
Banane tranchée	+	Tapioca ou <i>pouding</i> au lait fait maison
Fruits séchés	+	Mélange de noix et graines (tournesol, citrouille)

Il suffisait d'y penser

Saviez-vous que la majorité des Canadiens de tous les groupes d'âge ne consomment pas suffisamment de produits laitiers, de légumes et de fruits ? Si vous cherchez un moyen d'augmenter votre consommation de ces aliments, la collation est une excellente occasion d'allier Légumes et fruits et Lait et substituts. Et en plus, ces deux groupes du *Guide alimentaire canadien* vous fourniront à la fois des glucides et des protéines.

Deux pour un

Le lait au chocolat renferme les mêmes 16 éléments nutritifs que le lait nature. Il fournit à la fois des protéines et des glucides (sucres). Et rappelons que pour une portion équivalente, il contient la même quantité de sucre, au total, qu'un jus de pomme pur à 100%. En berlingot, le lait au chocolat peut donc s'avérer une délicieuse collation, prête à emporter !



Temps de préparation : 5 à 7 minutes

Temps de cuisson : aucun

Temps d'attente : Aucun

Nombre de portions : 4

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à table) de pesto de basilic ou de tomates séchées
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- Poivre noir, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger à l'aide d'une spatule ou d'un fouet.

2. Verser dans des contenants individuels, et servir avec des crudités.

Variantes : Vous voulez un peu plus de piquant ? Il suffit d'ajouter des poivrons rouges grillés hachés finement et quelques gouttes de sauce piquante ou quelques flocons de piment fort.

Pour connaître la valeur nutritive de cette recette, visitez le plaisirlaitiers.ca.

Une collation qui « colle » à la santé des dents

Les aliments acides, sucrés et collants augmentent le risque de carie et d'érosion des dents. Ces aliments facilitent la tâche des bactéries présentes dans la bouche, qui peuvent ainsi mieux se développer et amorcer la formation de caries dentaires. Mais il leur faut d'abord du sucre, puisque c'est uniquement ce dont elles se servent pour entraîner la formation de caries ! Alors, quand vous pensez collation saine pour les dents, pensez à ceci :

1. Les petits gâteaux, bonbons, barres de chocolat, roulés aux fruits et autres friandises devraient être consommés peu fréquemment, en raison de leur teneur élevée en sucre.
2. Les barres aux fruits, les fruits séchés, les barres de céréales et même les jus de fruits purs à 100 % devraient être choisis seulement à l'occasion, car ils sont sucrés, collants ou acides !
3. Les légumes et fruits frais, les fruits en conserve dans leur jus, les compotes de fruits sans sucre ajouté, le maïs soufflé nature, le fromage ferme, le yogourt, le lait, les noix ou les graines et le beurre d'arachide gagnent à être intégrés à vos collations. En effet, certains de ces aliments peuvent contribuer à réduire l'acidité de la bouche, alors que d'autres contiennent peu de sucre ou collent peu aux dents. Voilà qui n'aide en rien les bactéries pour former les caries !

Complices de votre sourire

Saviez-vous que les produits laitiers favorisent une meilleure santé dentaire ? Le mariage du calcium, du phosphore, des protéines et des matières grasses protège les dents de la carie dentaire. Ainsi, un morceau de fromage ferme ou un verre de lait à la collation, c'est brillant, pour les dents.



Pour familles actives

Entre les parties de hockey ou de soccer et les répétitions de ballet, une famille peut manquer de temps pour prendre un repas complet. Voici quelques idées de collations à prendre avant de se rendre à une activité et qui aideront les jeunes sportifs à mieux performer :

1. Du muesli recouvert de yogourt et de fruits surgelés, dégelés ;
2. Des craquelins à grains entiers et des cubes de fromage Cheddar ;
3. Un bol de céréales avec du lait et des fruits frais ;
4. La moitié d'un sandwich au thon, au poulet, aux œufs ou au fromage, avec un fruit frais ;
5. Une barre de céréales ou un muffin maison avec un verre de lait.

Amateur de barres de céréales ?

Bien qu'elles soient rapides à glisser dans la mallette, le sac à main ou le sac à dos, nous devons être vigilants, car certaines barres de céréales du commerce ressemblent plutôt à des friandises qu'à des collations nutritives. Pour faire un meilleur choix, fiez-vous à la liste des ingrédients. Optez pour la barre qui contient le moins d'ingrédients et dont le premier qui figure sur la liste est une céréale entière ou encore, privilégiez les barres faites maison.



Les boîtes à lunch

Boîte à lunch = un vrai casse-tête ?

De nos jours, pour respecter les exigences des écoles en matière d'alimentation, préparer les boîtes à lunch peut être un exploit en soi. Nous comprenons votre réalité ; remplir une boîte à lunch d'aliments appréciés de vos enfants peut vous sembler aussi complexe que le théorème de Pythagore ! N'ayez crainte, ce n'est pas du même niveau de difficulté. Quelques simples conseils et idées de recettes rendront la confection des lunchs plus facile et invitante.

Une équipe bien équipée

Invitez les membres de la famille à participer à la préparation des lunchs. Pour les motiver, voici quelques conseils.

1. Préparez à l'avance tout le matériel nécessaire : contenants, bouteilles et gourdes réutilisables, ustensiles, blocs réfrigérants (de type *ice pack*), contenants isothermes (de type Thermos®) pour les repas chauds, etc.
2. Rendez les articles faciles d'accès, dans la cuisine, en inaugurant une section réservée à la préparation des repas du midi. En sachant où se trouve tout l'équipement, les membres de la famille seront plus enclins à participer.
3. Tout comme un vrai chef cuisinier, répartissez les tâches : le plus jeune se charge des collations, l'aîné verse le lait dans des contenants, un autre portionne les crudités, etc.
4. Laissez les plus jeunes choisir une boîte à lunch qui leur plaît. Ils seront fiers de l'apporter à l'école pour la montrer à leurs amis.

Le temps, c'est de l'argent

Rares sont ceux qui crient « hourra ! », lorsque vient le temps de préparer les boîtes à lunch. Voici donc quelques conseils de planification qui rendront ce moment un peu plus plaisant et vous feront gagner du temps :

1. Inscrivez sur votre liste d'épicerie les boissons et les aliments nutritifs qui serviront à composer les boîtes à lunch, pour ne rien oublier.
2. Cuisinez les repas en double. Vous aurez ainsi quelques dîners pour les jours suivants. Vous pouvez également congeler des restants de vos soupers pour plus tard dans le mois.
3. Prévoyez du temps pour cuisiner la fin de semaine. C'est beaucoup plus agréable que les soirs de semaine, où tout bouge dans la maison.
4. Faites participer les enfants à la préparation des boîtes à lunch. En plus de passer de beaux moments en famille, vous gagnerez du temps et les enfants deviendront plus autonomes !

Rendez les articles faciles d'accès.



Mangez en toute sécurité

Sans précautions d'hygiène, certains aliments, même nutritifs, peuvent devenir dangereux. Pour éviter toute contamination par des virus ou des bactéries :

1. Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse avant de préparer les repas et les collations.

2. Nettoyez toujours les légumes et les fruits sous l'eau courante, même si vous comptez les peler. Les légumes et les fruits avec une pelure plus épaisse ou plus ferme peuvent être lavés avec une brosse.

3. Préférez les boîtes à lunch réutilisables, au lieu des sacs jetables. Ces derniers ne sont pas conçus pour protéger les aliments et risquent de compromettre leur fraîcheur.

4. Utilisez un bloc réfrigérant. Jetez tous les aliments périssables (ex. : viande, volaille, fruits de mer, œufs, mayonnaise, produits laitiers) qui demeurent dans la boîte à lunch après le repas. Les blocs réfrigérants ne sont efficaces que pour quelques heures, pas pour la journée entière.

5. Conservez les aliments chauds bien au chaud (au-dessus de 60°C). Utilisez un contenant isotherme que vous aurez préalablement rempli d'eau bouillante et vidé par la suite, afin de mieux conserver la chaleur.

6. Nettoyez régulièrement la boîte à lunch à l'aide d'un chiffon humide et d'un peu de savon.

Conseil rapido-écono

Réservez une courte période pour préparer les légumes et les fruits afin de prendre de l'avance pour quelques repas : pelez les carottes, lavez la laitue, coupez le melon d'eau en cubes, etc. Afin de réduire vos dépenses, variez les légumes et les fruits au gré des saisons : des petits fruits en été, des pêches et des nectarines vers la mi-août, des courges et des pommes à l'automne, des oranges en hiver, etc.

Regroupez... les groupes

Pour maintenir le niveau d'énergie et savourer une variété d'aliments nutritifs, l'idéal est d'avoir un lunch comprenant au moins un aliment de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

> Légumes et fruits

Toute la famille se laissera tenter par des légumes et des fruits variés et présentés sous différentes formes. Pour mettre une touche de variété, optez pour des tomates raisins, des pêches, des pois mange-tout, des fleurons de chou-fleur mauve ou des mûres.

Une trempette à base de yogourt ou de fromage frais brisera la routine. En plus d'être nutritive, elle donnera le goût aux plus difficiles de croquer leurs légumes et leurs fruits.

» Légumes et fruits pour tous les âges

Vous avez un petit creux? Optez pour les aliments du groupe *Légumes et fruits* du *Guide alimentaire canadien*. Selon l'âge que vous avez, celui-ci recommande de consommer :

Âge	Nombre de portions recommandé
2 à 3 ans	4 portions par jour
4 à 8 ans	5 portions par jour
9 à 13 ans	6 portions par jour
14 à 18 ans	7 portions par jour pour une fille 8 portions par jour pour un garçon
19 à 50 ans	7 à 8 portions par jour pour une femme 8 à 10 portions par jour pour un homme
51 ans et +	7 portions par jour

Vous voulez savoir à quoi correspond une portion de Légumes et fruits? Consultez le tableau « Une portion, c'est... », à la page 4 de la section « Les déjeuners »!

> Produits céréaliers

Pour aller chercher encore plus d'éléments nutritifs, choisissez des produits céréaliers à grains entiers. Pâtes et couscous de blé entier, riz brun, quinoa et orge mondé offrent de la variété en plus d'être savoureux. Si vous n'êtes pas encore familiarisé avec le goût des pâtes de blé entier, faites un compromis. Intégrez-les graduellement en les mélangeant à vos pâtes habituelles. Et pour un mariage parfait, apprêtez vos pâtes de blé entier avec des légumes goûteux (brocoli, tomates séchées, poivrons rouges grillés) ou un fromage à saveur relevée (fromage Parmesan ou Cheddar fort). Voilà qui s'agence à merveille avec ces pâtes au goût et à la texture peu communs... Apprêtez les pâtes de blé entier avec des sauces à base de tomate et réservez les pâtes blanches pour les sauces crémeuses ou rosées.

Ajoutez un peu de couleur à vos boîtes à lunch en variant les sortes de pain. Au lieu de vous diriger vers les allées centrales de l'épicerie, humez les bonnes odeurs de la section « boulangerie ». Vous y découvrirez une multitude de choix pour remplacer l'éternel pain tranché : pitas de blé entier, pain nan, pain aux graines de lin ou aux olives, ciabattas aux fines herbes, etc.

Conseil rapido-écono

Lorsqu'il y a des soldes, achetez une plus grande quantité de pains diversifiés pour les congeler : bagels, tortillas, baguettes, etc. Toute la famille aura le choix, comme au comptoir à sandwiches.



› Lait et substituts

Le lait et ses substituts regorgent de vitamines et de minéraux. Au total, 16 éléments nutritifs se retrouvent dans le lait, dont le calcium et la vitamine D, qui contribuent notamment à la santé des os et des dents. En ajoutant un yogourt à boire, un berlingot de lait ou des cubes de fromage aux boîtes à lunch, vous en augmentez la valeur nutritive, sans avoir à cuisiner quoi que ce soit.

» Combien de portions, déjà?

Afin de bénéficier d'un maximum d'éléments nutritifs provenant du lait et de ses substituts, le *Guide alimentaire canadien* nous recommande de consommer :

Âge	Nombre de portions recommandé
2 à 8 ans	2 portions par jour
9 à 18 ans	3 à 4 portions par jour
19 à 50 ans	2 portions par jour
51 ans et +	3 portions par jour

Vous voulez savoir à quoi correspond une portion de Lait et substituts ? Consultez le tableau « Une portion, c'est... », à la page 4 de la section « Les déjeuners »!

Conseil rapido-écono

Râpez une grande quantité de fromage. Vous pourrez ainsi le conserver au congélateur, dans un sac prévu à cet effet. Il ne vous restera plus qu'à le décongeler au réfrigérateur afin de garnir en un instant vos plats de pâtes, vos pizzas maison et même vos salades.

› Viandes et substituts

En raison des quantités importantes de sodium, et souvent de matières grasses, contenues dans les viandes froides et les charcuteries (ex. : bologne, dinde fumée, jambon, simili-poulet), nous ne devrions les consommer qu'à l'occasion. Bien que ces produits représentent une solution rapide, ils sont souvent plus coûteux, en comparaison avec d'autres sources de protéines.

Voici quelques idées pour les remplacer : salade de thon, d'œufs ou de poulet; tranches de rôti de porc ou de bœuf; tartinade au tofu ou à base de légumineuses; beurre de noix et graines.

Conseil rapido-écono

Un poulet entier cuit à l'avance peut nous faciliter la vie à maintes occasions. Une fois désossé, c'est un passe-partout pour garnir un nid de pâtes, faire un sauté de légumes et même un sandwich.

Pas de gaspillage. Faites bouillir la carcasse d'un poulet ou les os d'une viande pour en faire un délicieux bouillon qui servira de base à une soupe.

Les légumineuses en conserve remportent la palme de la rapidité et de l'économie. Rincez-les à l'eau froide, puis ajoutez-les à vos salades ou à vos soupes.

Pratique... et écologique!



Mieux vaut un fruit frais qu'un jus de fruit

Les fruits frais ont la cote. Ils renferment plus de fibres que les jus de fruits, ce qui permet de vous sentir plus rassasié après les avoir mangés. De plus, les jus sont acides et contribuent à l'érosion dentaire, ce qui fragilise les dents et les rend plus vulnérables à la carie. Voilà pourquoi il est recommandé de limiter sa consommation de jus et de privilégier les fruits frais. La quantité maximale de jus pur à 100 % consommée par les tout-petits, les enfants et les adolescents devrait varier de 125 à 175 ml par jour.

Finalement, portez une attention particulière aux mentions *punch*, *cocktail* ou *boisson* sur les emballages, qui indiquent que les produits contiennent du sucre ajouté. Ces boissons ne font pas partie du groupe Légumes et fruits !

À garder en tête !

Les yogourts en format individuel de 100 g n'équivalent pas à une portion du groupe Lait et substituts du *Guide alimentaire canadien* (une portion complète correspond à 175 g). Une astuce intéressante pour le lunch est d'opter pour des contenants réutilisables : on peut donc y mettre la quantité souhaitée !

Dîners séduisants...

Les sandwichs et les salades sont souvent rois et reines sur l'heure du dîner. Il est toutefois très simple de diversifier leurs composantes, tout en combinant les quatre groupes alimentaires. Voilà qui vous ouvrira l'appétit! Vos enfants y prendront également plaisir, en ajoutant la touche spéciale des cuistots.

Coup de cœur des enfants!

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Ajoutez-y...	La touche spéciale des cuistots
Sandwichs inspirants	Laitue frisée et oignon vert haché	Tortilla de blé entier	Fromage Cheddar râpé	Morceaux de poulet cuit	De la chair d'avocat en purée	Une bonne dose de salsa mexicaine
	Tranches d'oignon et champignons sautés de la veille	Ciabatta aux fines herbes	Tranche de fromage Suisse	Tranches de rôti de bœuf	Une sauce faite d'un mélange de crème sure, de moutarde de Dijon et de poivre du moulin	Courgettes râpées
	Carotte râpée et tranches de concombre	Pain à sous-marin de blé entier	Yogourt nature	Thon en conserve	De l'aneth séché ou frais	Des bébés épinards
Salades bonnes à croquer	Fleurons de brocoli frais, poivron rouge coupé en dés, olives noires, oignon rouge coupé en lanières	Boulogour (blé concassé)	Fromage Féta émietté	Noix ou morceaux de poulet cuit	Une vinaigrette à base d'huile d'olive et de jus de citron, assaisonnée de poivre du moulin et de thym séché*	Omettre le boulogour et laisser les enfants servir cette salade sur un pain pita ou nan
	Tomate coupée en quartiers, cœurs d'artichauts en conserve, poivron orange coupé en dés, oignon vert haché	Pennes de blé entier	Cubes de fromage Gouda	Œuf cuit dur	Du pesto, du vinaigre de vin rouge ou balsamique, et du poivre du moulin	Permettre aux enfants de choisir leur pâte alimentaire favorite (boucles, macaronis, fusillis, etc.)
	Pomme coupée en dés, raisins secs, haricots verts coupés en tronçons et céleri haché	Quinoa ou couscous	Tranches de fromage Brie en à-côté	Lentilles en conserve	Une vinaigrette faite à partir d'huile d'olive, de vinaigre de cidre et d'ail en poudre*	Verser un trait de jus de pomme et un filet de sirop d'érable, pour finir en beauté

* Pour une vinaigrette bien équilibrée, utilisez une part de vinaigre ou de jus de citron pour trois parts d'huile, puis ajustez selon votre goût.

Pour que ce soit vraiment complet

Même si notre sandwich ou notre salade contient des aliments de tous les groupes du *Guide alimentaire canadien*, certains peuvent être présents en quantité minimale. Il peut donc être nécessaire de compléter la boîte à lunch avec des aliments ou boissons de certains groupes alimentaires.

1. 125 ml (½ tasse) de bleuets frais ou de fleurons de brocoli, 2 clémentines, 1 poire ou 1 petit poivron coupé en lanières, pour compléter;
2. 175 g de yogourt, 50 g (1 ½ oz) de fromage ou 250 ml (1 tasse) de lait pour compléter.

Si l'appétit n'est pas au rendez-vous pour consommer tous les aliments de la boîte à lunch, pensez à réduire les portions ou à garder un de ceux-ci pour la prochaine collation. Assurez-vous tout de même de prioriser les légumes, les fruits et les produits laitiers pour combler votre appétit. Ces aliments souvent délaissés fournissent une panoplie de vitamines et de minéraux pour vous garder en santé, sans oublier les fibres et les protéines qu'ils contiennent pour apaiser votre faim!

Vers un lunch écoresponsable

Chaque petit geste vert compte, lorsque nous pensons à toutes les boîtes à lunch préparées dans une année (environ 200 par personne). Pour réduire la quantité de déchets et économiser, évitez tous les emballages jetables. Optez plutôt pour des contenants en plastique qui résistent au temps et recherchez le logo destiné aux produits recyclables.

Ciabatta aux fines herbes.





NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca