

Pour des repas sains à l'école

Boîtes à lunch : Bien qu'un excellent moyen de faire manger chaque jour aux enfants les aliments sains qu'ils préfèrent, les boîtes à lunch peuvent aussi être une source de frictions pour la famille. Une solution consiste à demander aux enfants et aux adolescents de les préparer eux-mêmes en choisissant des aliments qu'ils aiment selon une sélection approuvée par les parents. Cette solution permet aussi de réduire le gaspillage, car les enfants ont plus tendance à manger les aliments qu'ils ont choisis.



Idées de dîner :

- **Pizza sur muffin anglais aux grains entiers :** Recouvrir une moitié de muffin anglais de sauce à spaghetti, ajouter des garnitures à pizza favorites, puis faire griller au four pendant 2 minutes. La pizza peut être mangée froide ou réchauffée dans un micro-ondes s'il y en a un.
- **Soupes :** Faire chauffer la soupe maison avant de partir, le matin, et la verser dans un thermos pour la conserver à bonne température.
- **Salade de pâtes à la grecque :** Mélanger des pâtes au blé entier cuites et refroidies avec des poivrons, des tomates, de la vinaigrette à salade grecque et des pois chiches en conserve, rincés et égouttés, pour un supplément de protéines.



Recette : Soupe aux brocolis

1. Faire sauter des oignons, des carottes et du céleri, coupés en dés.
2. Ajouter du brocoli et du bouillon de légumes en quantité suffisante pour couvrir tous les légumes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.
4. Réduire le mélange en purée et ajouter du fromage parmesan râpé.
5. Faire chauffer la soupe le matin, transporter à l'école dans un thermos, accompagnée d'un petit pain ou d'une tranche de pain de grains entiers.

Rédigé en collaboration avec le groupe de travail des nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan (2019)

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec un diététiste de la santé publique de votre localité



**Saskatchewan
Health Authority**



saskhealthauthority.ca

L'Autorité de la santé de la Saskatchewan (Saskatchewan Health Authority) travaille dans un esprit de vérité et de réconciliation et reconnaît que la Saskatchewan est le territoire traditionnel des Premières Nations et des Métis.