

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Solutions de recharge pour les lunchs



Nous apprécions vos commentaires!
Veuillez remplir notre court sondage pour nous aider à améliorer le bulletin :
<https://www.surveymonkey.com/r/88ZYW2P>



À quel point les lunchs que vous préparez pour vos enfants sont-ils nutritifs?

C'est facile de se laisser tenter par des collations préemballées parce qu'elles sont pratiques et peu coûteuses, et semblent être la seule chose que votre enfant acceptera de manger. Cependant, ces aliments transformés sont connus pour contenir plus de sucre, de gras et de sodium.

Préparer un repas nutritif n'a pas besoin d'être ardu. En y apportant quelques changements, non seulement vous augmenterez sa valeur nutritive, mais aussi sa saveur.

Solutions de recharge nutritives pour les lunchs

Il peut être facile d'augmenter la valeur nutritive des lunchs de votre enfant. Voici 5 conseils qui vous guideront dans votre démarche :

1. Choisissez du pain à grains entiers plutôt que du pain blanc ou une tortilla afin d'augmenter l'apport en fibres.
2. Choisissez des restes de viande maigre plutôt que des produits de charcuterie, car ces derniers contiennent beaucoup de sodium, de gras saturés et d'additifs. La viande rôtie tranchée finement convient très bien aux sandwiches.
3. Choisissez des fruits (frais ou secs) plutôt que des collations sucrées (p. ex. fruits en gélatine). Privilégiez des fruits de saison par souci d'économie.
4. Choisissez des aliments préparés à la maison plutôt que ceux qui sont préemballés, car ces derniers sont souvent transformés et contiennent de nombreux additifs. Les mini-muffins constituent un excellent ajout à la boîte à lunch (voir recette).
5. Choisissez de l'eau plutôt des boissons sucrées, car la plupart d'entre elles contiennent peu de fruits, mais beaucoup de sucre. Essayez de l'eau infusée pour varier.

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Muffins au zucchini et aux pépites de chocolat

Donne : 12 muffins ou 24 mini-muffins

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à table de poudre à pâte
- ½ c. à thé de cannelle
- ½ tasse de sucre granulé
- 1 tasse de zucchini râpé, bien tassé
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 œuf, légèrement battu
- ¾ tasse de lait écrémé
- ½ tasse de pépites de chocolat



Directives :

1. Préchauffer le four à 400 °F. Vaporiser un moule à muffins d'huile végétale ou le tapisser de caissettes en papier.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sucre. Mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, mélanger le zucchini, l'huile de canola, l'œuf et le lait.
4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à consistance humide. Incorporer les pépites de chocolat.
5. Verser la pâte dans le moule à muffins et cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre et que le dessus soit bien doré.

Les enfants peuvent aider :

- En mesurant et en mélangeant les ingrédients
- En versant la pâte dans des moules à muffins

Vous aimeriez en savoir plus sur la préparation des lunchs?



Consultez www.unlockfood.ca et recherchez « school lunches »

**** D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

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