

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Mélange d'aliments pour boîte à lunch



Le lunch resté intact....

Est-ce que vous vous sentez frustré lorsque le lunch de votre enfant revient à la maison presque intact? Il peut y avoir plusieurs raisons à ce phénomène. Cependant, il est important de vous rappeler que c'est à lui de décider s'il mangera et en quelle quantité, et non à vous.

Il peut être utile de lui demander son avis et ce que vous pouvez faire pour l'aider à manger davantage. Des contenants faciles à ouvrir et une quantité réduite d'aliments peuvent améliorer la situation. Enfin, les enfants qui participent dès leur jeune âge à la préparation de leur propre lunch sont plus susceptibles de le consommer.

Conseils A+ pour la préparation des dîners

Voici 5 idées pour rendre la tâche plus amusante et moins stressante :

1. Faites participer les plus jeunes! Bien que ce soit le rôle des parents de fournir les aliments, les enfants peuvent aider à laver les fruits et légumes, et à remplir les contenants et les bouteilles d'eau.
2. Utilisez vos restes (légumes, viandes rôties, pâtes) pour les dîners. Cela peut aider à réduire le gaspillage alimentaire tout en épargnant du temps.
3. Planifiez à l'avance en ayant une idée d'un plan de repas et d'aliments à emporter. Cela peut faciliter votre épicerie et votre préparation des dîners.
4. Ayez recours à des aliments prêts à servir. Recherchez des options plus riches en fibres et faibles en sucre (p. ex. barres de granola, yogourts et fromages en portion individuelle, sachets de sauces aux fruits).
5. Rendez les choses intéressantes pour les enfants! Coupez les fruits et légumes en différentes formes ou tailles, utilisez des contenants de couleur pour créer un arc-en-ciel, et ajoutez une note ou une photo pour montrer votre amour.

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 aux épices à la citrouille

Ajoutez-les à vos dîners ou servez-les comme collation avec un yogourt!

Ingrédients:

- 2 1/2 tasses de farine de blé entier
- 1 tasse de céréales (All-Bran Flakes ou flocons d'avoine)
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à table de cannelle moulue
- 1 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 3 œufs, légèrement battus
- 1,5 tasse de babeurre
- 2 bananes mûres, écrasées
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 1 boîte (14 oz) de purée de citrouille
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco, fondue



Les enfants peuvent aider en :

- ✓ Mélangeant les ingrédients
- ✓ Versant la préparation dans les moules à muffins
- ✓ Écrasant les bananes
- ✓ Mesurant les ingrédients

Directives :

1. Graisser légèrement deux moules à 12 muffins ou y mettre des caissettes en papier, et préchauffer le four à 350 °F ou 375 °F (selon la chaleur émise).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, le son ou l'avoine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel.
3. Dans un autre grand bol, mélanger les œufs, le babeurre (ou alternative végétalienne), la purée de citrouille, les bananes et l'huile.
4. Creuser un puits au centre des ingrédients secs et incorporer délicatement les ingrédients humides jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé (mais pas trop).
5. Verser la préparation dans les moules à muffins et cuire au four préchauffé pendant 18 minutes.

Source : sarahremmer.com

Pour obtenir d'autres conseils sur la préparation des dîners pour l'école, consultez le site Web DécouvrezLesAliments

(<https://www.unlockfood.ca/fr/default.aspx?aliaspath=%2fen%2fdefault>).

** Des 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/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<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 : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

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