

Les découvertes Départ Santé

AUTOMNE 2025

departsante.ca

Pour des enfants
heureux et en
bonne santé



Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Rentrée scolaire – Repas scolaires

Nos enfants passent autour de 6 heures au sein des établissements scolaires qu'ils fréquentent, soient autour de 900 heures par an. Pendant tout ce temps, ils ont droit à accéder à une saine alimentation pour :

- Satisfaire leur faim
- Gagner de l'énergie pour apprendre et jouer
- Avoir des nutriments dont ils ont besoin pour leur croissance
- Savourer leurs aliments

Les parents devront préparer plus de 150 boîtes à lunch pendant l'année scolaire. Il est donc indispensable d'avoir des choix variés basés sur les éléments nutritifs dont l'enfant a besoin. Ces repas devraient être savoureux et respecter les principes du [Guide alimentaire canadien](#).



Manger santé offre des recettes santé ainsi que des activités qui aident à créer un environnement qui favorise une saine alimentation pour les enfants de 0 à 5 ans.

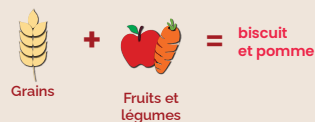
Notre livret [Les repas scolaires simplifiés](#) présente des informations simples et accessibles sur la nutrition ainsi que des idées pour des dîners scolaires sains.



Un sac à lunch scolaire contient une collation du matin, un dîner et une collation de l'après-midi.

Collations

Pour une collation énergisante et satisfaisante, proposez des aliments de deux groupes alimentaires⁶ :



Dîner

Pour un repas nourrissant, essayez d'offrir deux-trois groupes alimentaires pour le dîner⁷.



Quelques exemples

Un sandwich à grains entiers avec de la laitue et de la viande froide, du pain plat et du falafel avec du concombre, du riz avec du curry aux légumes et des pois chiches, une salade de pâtes, de la frittata, de la soupe dans un thermos ou des restes.

Votre enfant peut aussi aimer manger un fruit, une portion de yaourt ou un biscuit avec son dîner.

Des collations à limiter

Biscuit fourré

Faible en fibres
Plus riche en sucre
Plus riche en graisses saturées

Barre tendre enrobée de chocolat

Plus riche en sucre
Une barre chocolatée déguisée

Craquelins au goût de fromage

Plus riche en sodium
Moins de fibres

Coupelette de pudding

Plus riche en sucre

Mini sachet de chips

Plus riche en sodium
Plus riche en graisses saturées

Gelées aux fruits

Plus riche en sucre
Pas de fibres, ni de protéines
Des bonbons déguisés en collation aux fruits

Des alternatives plus saines

Biscuit à l'avoine acheté en magasin

Plus de fibres
Moins de sucre
Choisissez une marque à haute teneur en fibres comme les biscuits *Simple Pleasures* de *Dare* ou *Lifestyle* de *Peek Freans*.

Barre tendre non enrobée (sans noix)

Moins de sucre
Les marques de grains entiers contiennent plus de fibres.
Certaines marques à faible teneur en sucre incluent *MadeGood* ou *Quaker Chewy Chocolate Chip* (non trempées).

Craquelins aux grains entiers

Plus de fibres
Il existe de nombreuses options de grains entiers, recherchez le symbole ou les mots *grains entiers*. Recherchez des options à faible teneur en sodium

Portion de yaourt

Plus de protéines
Moins de sucre
Recherchez des variétés à faible teneur en sucre

Pop-corn ou des pois chiches croquants

Plus de fibres
Moins de graisses saturées

Fruits ou fruits secs

Contient des fibres
Contient des vitamines et des nutriments



Symbole de grains entiers

Pour télécharger ces ressources gratuites : https://departsante.ca/?toolkit_audience=pour-les-familles



Cuisinons ensemble

Pois chiches grillés

Une recette saine pour les boîtes à lunch.

Source : *Les repas scolaires simplifiés*



Ingrédients :

- 12 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés.
- 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile de canola.
- 3-4 cuillères à thé d'épices au choix (cajun, carie, poudre d'ail, etc.)
- 1-2 cuillères à thé de sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Sécher les pois chiches égouttés avec une serviette en papier ou un torchon propre.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés. Étaler sur une plaque à biscuits tapissée de papier sulfurisé (parchemin) ou graissée.
4. Cuire au four pendant 30 minutes. Remuer.
5. Cuire encore 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes.
6. Laisser refroidir complètement avant de mettre dans un contenant hermétique.

Les bases d'une alimentation saine

- Mangez des légumes et des fruits en abondance.
- Choisissez les aliments à base de grains entiers.
- Mangez une variété d'aliments protéinés.
- Ajustez la quantité selon l'âge et les besoins de l'enfant.
- Offrez de l'eau comme boisson de premier choix.

Le [Guide alimentaire canadien](#) déconseille les aliments hautement transformés qui contiennent des quantités élevées de sodium, de sucres et de gras saturés. Ces aliments sont souvent présentés comme des collations pratiques pour les boîtes à lunch, comme les gelées aux fruits et les petits sacs de chips. Ces collations doivent être considérées comme des friandises à savourer de temps en temps plutôt que quotidiennement.

Voici un exemple de bons choix comme collations pour l'école.

- Mini carottes
- Tranches de concombre, branches de céleri, poivrons tranchés
- Fruits
- Fruits en conserve dans du jus ou de l'eau
- Compotes de pommes non sucrées
- Cubes de fromages
- Œufs durs
- Craquelins aux grains entiers

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire

Canada