

## Pour bien conserver les aliments...

### Au chaud...

- ① Remplir le «thermos» d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau.
- ② Ajouter le repas préchauffé.
- ③ S'assurer que le couvercle est bien fermé.



### Au froid...

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé un «ice pack»), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.
- ② Ne jamais laisser la boîte à lunch sous une fenêtre ou près d'une source de chaleur.
- ③ Nettoyer à chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants avec de l'eau chaude et du savon.

## Le lunch écologique

La boîte à lunch peut être une source de déchets. Il est possible de réduire l'effet sur l'environnement et d'économiser en appliquant ces quelques astuces:

- Opter pour des contenants réutilisables au lieu des contenants à usage unique et des sacs de plastique (type ziploc).
- Remplacer les portions individuelles par des formats familiaux et, pour l'école, portionner ces aliments dans des contenants réutilisables.

Pour d'autres informations sur la boîte à lunch, consulter les sites suivants:

- Extenso: <http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1346>
- Ministère de l'agriculture, de la pêche et de l'alimentation: <http://www.mapag.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Service/boitelunch/>
- Guide alimentaire canadien: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

Source: Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école. Fiche thématique 4, MELs, 2007.

Septembre 2008

## La Boîte à lunch

**Lorsque je mange un lunch dans un «thermos», il ne reste pas assez chaud !**  
Pour garder les aliments chauds jusqu'au dîner, il suffit de préchauffer le «thermos» et d'y déposer le lunch réchauffé.

**Est-ce que je peux aider à la préparation de mon lunch ?**  
Tu peux placer les accompagnements dans ta boîte à lunch ou confectionner ton sandwich !

**Mon lunch peut être rapide à faire...**  
Lorsque nous revenons de l'épicerie, toute la famille participe à la préparation des crudités et des fruits pour la semaine. De cette façon, il ne reste plus qu'à les placer dans un contenant pour mon lunch !

**Commission scolaire de Montréal**  
Services corporatifs  
Bureau des services auxiliaires  
3737, rue Sherbrooke Est, 3<sup>e</sup> Ouest  
Montréal (Québec) H1X 3B3  
Téléphone: (514) 596-6820  
Télécopieur: (514) 596-7518

# L'abc de la boîte à lunch

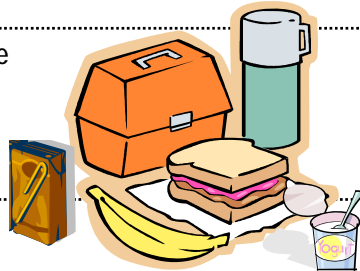
Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi ? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

## Dans la boîte à lunch:

- Offrir un aliment de chacun des groupes du guide alimentaire canadien:
  - ⇒ les légumes et fruits;
  - ⇒ les produits céréaliers (pain aux 12 céréales, riz, pâtes alimentaires);
  - ⇒ les laits et substituts (fromage, yogourt, etc.);
  - ⇒ les viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, etc.).
- Choisir des mets et des accompagnements savoureux, colorés et variés. Les suggestions de la page suivante pourront vous inspirer.

## Exemple d'une boîte à lunch complète

- Sandwich au thon
- Jus de légumes, un fruit
- Yogourt, pain aux bananes



## Quelques suggestions

### pour la préparation du lunch

- Cuisiner le repas du souper en plus grande quantité afin de servir les surplus dans un lunch de la semaine.
- Congeler les surplus du souper pour les servir au moment du lunch plus tard dans la semaine ou la semaine suivante.
- Planifier les menus des boîtes à lunch lorsque vous faites l'épicerie pour éviter d'oublier des éléments.
- Conserver, dans le garde-manger et le réfrigérateur, une section réservée aux aliments destinés à la boîte à lunch afin de diminuer le temps nécessaire à sa préparation.

Les sandwichs et les salades-repas constituent souvent la base de la boîte à lunch. Afin de renouveler le repas du midi, combiner un ou plusieurs ingrédients de chacune des colonnes ci-dessous.

## Pour le sandwich...

Produits céréaliers	+	Fruits et légumes	+	Viandes et substituts	+	Accompagnements
Pain sous-marin		Tranche de pomme		Jambon		Ajouter des crudités variés, un morceau de fromage, un fruit de saison et un dessert (yogourt, muffin ou pain aux fruits).
Pain tranché				Dinde		
Pain pita		Laitue		Poulet		
		Concombre		Œufs		
				Tartinade de tofu		
				Thon		



## Pour la salade-repas...

Produits céréaliers	+	Fruits et légumes	+	Viandes et substituts	+	Accompagnements
Riz brun		Tranche de pomme		Œufs		Ajouter des crudités variés, un morceau de fromage, un fruit de saison et un dessert (yogourt, muffin ou pain aux fruits).
Couscous				Jambon		
Bulgur		Framboises		Dinde, poulet		
Pâte alimentaire		Morceaux de melon ou de mangue		Légumineuses		
				Fromage		
				Crevette		
		Laitue, chou		Goberge		



*La seule limite aux différentes combinaisons est votre imagination...*