



Les boîtes à lunch

Le retour à l'école fait revivre la « hantise » des boîtes à lunch!
C'est le temps de déployer son imagination pour composer des repas nutritifs et équilibrés qui soutiendront vos enfants à l'école.



Par Joanne De Grâce, N.D. et Josée Fortin, N.D. du Centre de santé complémentaire, Quintessens.

On sait bien qu'un repas non équilibré nuit au rendement physique et intellectuel. Or, un enfant mal nourri a de la difficulté à se concentrer et est plus agité ou irritable. Tous ces

facteurs ont une influence sur l'apprentissage et le comportement. Il s'agit de préparer des lunchs avec bon goût, bon sens et beaucoup d'amour. Mettez-y de la couleur, de la texture, de la qualité et de la nouveauté parce qu'on finit tous par en avoir marre des éternels sandwichs. Et puis, plus nos enfants vieillissent, plus les préférences et les aversions deviennent marquées. Apprendre à plaire à nos p'tits capricieux représente pour plusieurs d'entre nous un énorme défi à relever. Impossible, me direz-vous! Eh bien, vous ne serez jamais accusé de manquer de goût si vous retenez la simple idée que bien manger est un plaisir de la vie. On constate un intérêt grandissant pour une saine alimentation; cependant, la dernière enquête québécoise sur la nutrition fait ressortir deux points surprenants: la consommation de fruits et de légumes n'est pas encore respectée et le pain blanc a encore la faveur populaire malgré un engouement de plus en plus grand pour le pain à grains entiers. Or, la théorie ne s'applique pas toujours à notre assiette.

Chers parents, préoccupez-vous de briser la monotonie et faites découvrir toutes sortes d'aliments divins à vos enfants. Évitez surtout de remplir la boîte à lunch d'aliments trop sucrés, trop salés, trop gras et non nutritifs. Sachez toujours bien négocier avec le refus de vos enfants de manger des légumes, des pâtes et des pains de céréales entières. La meilleure façon d'y arriver, c'est de servir aux enfants ce qu'ils aiment et de présenter un truc nouveau, avec douceur. Les trempettes à base de yogourt, les sauces au fromage, les soupes repas... sont d'excellents moyens de camoufler une ou plusieurs portions de légumes. Les enfants acceptent volontiers une diversité de céréales (blé, sarrasin, seigle, épeautre, maïs, avoine, etc.) sous forme de croissants, crêpes ou muffins. On peut transformer le riz brun, le millet, le couscous en de merveilleux pâtés ou salades nappés de fromage ou de vinaigrette. Les germinations (luzerne, tournesol) et les crudités s'insèrent très bien dans les lunchs, accompagnées de noix ou de graines telles qu'amandes, noisettes, citrouille, tournesol...

Remplacez la viande dans les sandwichs ou les salades par des œufs, du tofu, du beurre de noix, de l'hummus ou du végé-pâté. N'hésitez pas à varier la couleur et la forme des pains. Offrez-leur des fruits secs

et frais comme collation. Et, quoi de mieux que de varier les boissons! Bien que le lait de vache et les jus non sucrés soient souvent au menu, n'oubliez pas les jus de légumes frais. Certains plus aventureux aimeront savourer les différents laits végétaux à base de soya, de riz ou d'amande. D'autres sauront simplement se désaltérer avec de l'eau de source ou minérale. Par temps plus froid, choisissez des tisanes sucrées au miel ou des laits chauds.

Le sens de l'organisation est à l'honneur quand on veut bien gérer la corvée des boîtes à lunch. Il faut planifier votre épicerie et préparer à l'avance des plats cuisinés prêts à réchauffer. Mais pourquoi ne pas partager la tâche avec votre enfant pour en faire une activité d'échange et de retrouvailles quotidiennes. Profitez de ce moment privilégié, et glissez dans le sac un p'tit billet doux plein d'humour et de tendresse pour ranimer les bons sentiments et la bonne digestion.

Et, voilà le tour est joué!

La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain...

Salade Arc-en-ciel

- 1 tasse de chou rouge taillé fin
- 1/2 tasse de germes de luzerne
- 1/4 tasse de cheddar râpé
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 1 pomme délicieuse coupée en lanières
- 20 pois mange-tout
- 1 c. à soupe de graines de citrouille ou d'amandes effilées

Mélangez les ingrédients et servez avec votre vinaigrette préférée.
Suggestion: velouté au tahini (voir ci-dessous)

- Velouté au tahini (beurre de sésame)
 - 1 c. à soupe de tahini
 - 1/4 tasse de yogourt nature
 - Une pincée de cardamome
 - 2 c. à soupe de cidre de pomme sucré
- Mélangez et servez.

