



Nutrition for the Balanced School Day

The **Balanced School Day** may be a change in routine for you and your children. Here are some nutrition tips to help make this change easier.

How Do I Organize My Child’s Lunch Bag?

- Meals for your child’s lunch bag can be balanced in a variety of ways. Talk to your child about which approach they would prefer when planning their meals for school. Each child has their own unique eating habits, likes, dislikes, and appetite.
- Put each meal into separate bags labelled “Break One”, “Break Two”.
- Put dividers in the lunch bag so the child eats everything above the cardboard in the first break and then lifts the card and eats the rest at the second break.
- You can organize your child’s meals for the nutrition breaks according to any of the 3 examples:

	Example One	Example Two	Example Three
Break One	Snacks	½ of lunch + snack	Breakfast
Break Two	Lunch	½ of lunch + snack	Lunch

What Do I Include in My Child’s Lunch Bag?

- Include foods from at least 3 of the 4 Food Groups in *Canada’s Food Guide* for each break. The four food groups are: **Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives and Meat and Alternatives**
- Add 2 beverages. Choose from the following healthy beverages most of the time: white or chocolate milk, fortified soy beverage, and 100% unsweetened fruit juices. As well, always include a clean water bottle filled with fresh water.
- On pizza and sub days, make sure your child has a piece of fresh fruit and a healthy beverage to drink. Send healthy snacks for the other break.
- When making weekend meals, make extra and freeze leftovers in individual portion sizes.

How Do I Safely Pack My Child’s Lunch Bag?

- To keep foods hot use an insulated bottle or thermos. First, fill the bottle with boiling water and let it stand for a few minutes. Then empty the bottle and fill it with steaming hot food.
- To keep food cold, use an insulated lunch bag and pack a frozen drink that will thaw by lunch, or use a freezer pack.
- Great food items to freeze are bottled water, drink boxes, reusable beverage containers, or yogurt.

Menu Ideas for Your Child's Lunch Bag

MONDAY			
Break One		Break Two	
Oatmeal raisin muffin	Grain Products: 1	Sliced turkey on whole wheat bread or bagel	Grain Products: 2
Banana	Vegetables & Fruit: 1	100% fruit juice	Meat & Alternatives: 1
Milk	Milk Products: 1	Baby carrots	Vegetables & Fruit: 2
		Milk pudding cup	Milk Products: 1

TUESDAY			
Break One		Break Two	
Container with whole grain cereal	Grain Product: 1	One whole wheat pita with salsa & grated cheddar cheese, Milk	Grain Products: 2
Milk	Milk Products: 1	Cucumber slices	Milk Products: 2
Banana	Vegetables & Fruit: 1	Chickpeas	Vegetables & Fruit: 1
Handful of nuts* or seeds	Meat & Alternatives: ½		Meat & Alternative: ½ - 1

**Some schools may not allow nuts. Check with your school regarding its food allergy guidelines.*

WEDNESDAY			
Break One		Break Two	
Cheddar cheese cubes	Milk Products: 1	Tuna salad sandwich (non-albacore) on whole wheat bread	Meat & Alternatives: 1
Whole wheat crackers	Grain Products: 1	Carrot/celery sticks	Grain Products: 2
Grapes	Vegetables & Fruit: 2	Fortified soy beverage	Vegetables & Fruit: 1
100% fruit juice			Milk Products: 1

THURSDAY			
Break One		Break Two	
1-2 whole grain waffles, cold	Grain Products: 1-2	Homemade soup (with lean meat, vegetables)	Meat & Alternatives: 1
Applesauce	Vegetables & Fruit: 1	Fruit cup	Vegetables & Fruit: 2
Vanilla yogurt	Milk products: 1	Whole wheat crackers	Grain Products: 1
Water		Chocolate milk	Milk Products: 1

FRIDAY			
Break One		Break Two	
Whole wheat wrap filled with vegetables and hummus; cut in half	Grain products: 1	Other half of whole wheat wrap	Grain Products: 2
	Vegetables & Fruit: ½	Fig bars	Meat & Alternatives: ½
	Meat & Alternatives: ½	Strawberries	Vegetables & Fruit: 1 ½
100% fruit juice	Vegetables & Fruit: 1	Yogurt drink	Milk products: 1
Yogurt	Milk Products: 1		

Adapted from materials produced by Peel Health, Chatham-Kent Public Health Services, Region of Waterloo and Wellington-Dufferin-Guelph Health Unit. Revised May 2007.



Nutrition pour une journée d'école équilibrée

La **journée d'école équilibrée** constitue un changement dans vos habitudes et dans celles de votre enfant. Voici quelques renseignements sur la nutrition qui vous faciliteront ce changement.

Comment dois-je organiser la boîte à dîner de mon enfant?

- Vous pouvez équilibrer le menu de la boîte à dîner de différentes manières. Demandez à votre enfant comment il aimerait que vous organisiez son menu pour l'école. Chaque enfant a ses propres habitudes alimentaires, ses plats préférés, ses aversions et son propre appétit.
- Si votre enfant ne déjeune pas avant d'aller à l'école, c'est une bonne occasion d'inclure le déjeuner dans ses habitudes quotidiennes.
- Placez chaque repas dans des emballages séparés sur lesquels vous inscrirez « première pause », « seconde pause ».
- Placez un intercalaire dans la boîte à dîner. Ainsi, l'enfant commencera par manger tout ce qui est au-dessus de l'intercalaire lors de la première pause, puis enlèvera le carton et mangera le reste lors de la seconde pause.
- Vous pouvez organiser les repas de votre enfant selon l'un des trois exemples suivants :

	Exemple un	Exemple deux	Exemple trois
Première pause	Collation	½ du dîner + collation	Déjeuner
Seconde pause	Déjeuner	½ du dîner + collation	Dîner

Que dois-je mettre dans la boîte à dîner de mon enfant?

- Intégrez dans chaque repas au moins trois des quatre groupes d'aliments repris dans le *Guide alimentaire canadien*. Les quatre groupes d'aliments sont : **les produits céréaliers, les légumes et fruits, les produits laitiers, les viandes et substituts**.
- Ajoutez deux boissons. Choisissez-les la plupart du temps parmi les boissons saines suivantes : lait avec ou sans chocolat, lait de soja enrichi et pur jus de fruit sans sucre ajouté. N'oubliez pas de toujours mettre une bouteille propre remplie d'eau fraîche.
- Pour les jours où de la pizza ou des sous-marins sont au menu, assurez-vous que votre enfant a un fruit frais et une boisson saine. Prévoyez des collations saines pour l'autre pause.
- Lorsque vous préparez les repas de la fin de semaine, faites-en plus et congelez les restes en portions individuelles.

Comment emballer correctement les repas de mon enfant?

- Pour conserver la chaleur des aliments, utilisez une bouteille isotherme ou un thermos. Tout d'abord, remplissez la bouteille avec de l'eau bouillante et attendez quelques minutes. Puis videz la bouteille et placez-y les aliments encore fumants.
- Pour que les aliments restent froids, utilisez une boîte à dîner isotherme et placez-y une boisson gelée qui dégèlera petit à petit jusqu'au dîner. Vous pouvez également utiliser un contenant réfrigérant.
- Les aliments qui se prêtent le mieux à la congélation sont l'eau en bouteille, les boissons en boîte à boire, les boissons en récipient réutilisable ou les yogourts.

Idées de menu pour la boîte à dîner de votre enfant

LUNDI			
Première pause		Seconde pause	
Muffin à la farine d'avoine et aux raisins	Produits céréaliers : 1	Tranche de dinde sur pain de blé entier ou bagel	Produits céréaliers : 2 Viandes et substituts : 1
Banane	Légumes et fruits : 1	Pur jus de fruit Mini-carottes	Légumes et fruits : 2
Lait	Produits laitiers : 1	pudding au lait	Produits laitiers : 1

MARDI			
Première pause		Seconde pause	
Contenant de céréales complètes	Produits céréaliers : 1	Pain pita de blé entier avec salsa et cheddar râpé	Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2
Lait	Produits laitiers : 1	Lait	
Banane	Légumes et fruits : 1	Rondelles de concombre	Légumes et fruits : 1
Quelques noix* ou graines	Viandes et substituts : ½	Pois chiches	Viandes et substituts : ½-1

*Certaines écoles peuvent interdire les noix. Renseignez-vous auprès de l'école sur ses lignes directrices relatives aux allergies alimentaires.

MERCREDI			
Première pause		Seconde pause	
Cubes de cheddar	Produits laitiers : 1	Sandwich de pain entier à la salade de thon (pas de thon blanc)	Viandes et substituts : 1 Produits céréaliers : 2
Biscuits de blé entier	Produits céréaliers : 1	Bâtonnets de carotte/céleri	Légumes et fruits : 1
Raisins	Légumes et fruits : 2	Lait de soja enrichi	Produits laitiers : 1
Pur jus de fruit			

JEUDI			
Première pause		Seconde pause	
1-2 gaufres aux céréales complètes	Produits céréaliers : 1-2 Légumes et fruits : 1	Soupe maison (viande maigre et légumes)	Viandes et substituts : 1 Légumes et fruits : 2
Compote de pommes		Coupe de fruits	
Yogourt à la vanille	Produits laitiers : 1	Biscuits de blé entier	Produits céréaliers : 1
Eau		Lait au chocolat	Produits laitiers : 1

VENDREDI			
Première pause		Seconde pause	
Sandwich roulé (wrap) de blé entier garni de légumes et de hoummos (coupé en deux)	Produits céréaliers : 1 Légumes et fruits : ½ Viandes et substituts : ½	Deuxième moitié du sandwich roulé	Produits céréaliers : 2 Viandes et substituts : ½
Pur jus de fruit	Légumes et fruits : 1	Biscuits aux figues	Légumes et fruits : 1 ½
Yogourt	Produits laitiers : 1	Fraises	
		Yogourt à boire	Produits laitiers : 1

Adapté à partir de documents réalisés par Peel Public Health, les Services de santé publique de Chatham-Kent, Region of Waterloo Public Health et le Wellington-Dufferin-Guelph Health Unit. Mise à jour : mai 2007.