

Healthy Lunches

Lunches are an important part of the school day. A healthy lunch fuels your child's brain at school and provides them with energy to be active throughout the day. Make the most out of what your child eats at school by providing them with a variety of nutritious foods.

The first step to making a balanced lunch is to choose a food from each of the four food groups from Canada's Food Guide.

1. Start with a choice of **Meat or Alternative**; for example: sliced lean meat, a hard-cooked egg or bean dip.
2. Add a **Grain Product** to go with it such as whole grain bread, crackers or pita.
3. Don't forget a **Vegetable or Fruit choice**. Cut up fruits and vegetables in fun shapes so that kids have a fun time eating them. Include a dipping sauce such as yogurt or low-fat ranch.
4. To balance the meal out include a **Milk or Alternative**, like white or chocolate milk, fortified soy beverage, cheese or yogurt.

Some examples of a healthy balanced lunch include:

- Chili with a whole wheat roll and milk
- Whole wheat wrap with diced turkey, shredded cheese and lettuce
- Mini pizza's made on whole wheat English muffin with ham and green peppers
- Cold pasta with tuna chunks and broccoli with a yogurt cup

Make sure to provide a beverage in your child's lunch to make sure they have enough fluids. Some ideas for a healthy drink would be: low-fat milk (chocolate or white), 100% fruit or vegetable juice and water.

Snacks should include at least two food groups. Some examples are:

- Trail mix where your child chooses what to include - . You can include Multigrain O's cereal, air popped popcorn, dried fruit (such as cranberries, apples and strawberries), raisins, and unsalted pretzels.
- Baked goods that contain fruit or vegetables – zucchini or banana bread, apple or carrot muffins
- Cut up fruit with yogurt dip
- Baked tortilla chips with salsa
- Or cut up veggies with hummus dip

It's a great idea to have your child help prepare his or her own lunch – this way they are more likely to eat the lunch when they get to school. Have your child help with things like washing or cutting up fruits and vegetables, or helping to build a sandwich!

Food Safety

Keeping foods hot or cold enough can be tricky when they are packed several hours in advance. Here are some tips and tricks to keep your child's lunch hot or cold for when they are ready to enjoy it.

- Use an ice pack and insulated lunch box
- Freeze a juice box or water bottle to keep the lunch cold, it will thaw by lunch

- Try making sandwiches with frozen bread. By the time lunch comes the bread will be thawed out.
- Use a thermos to keep foods hot. First fill the thermos up with hot water and let stand for a few minutes. Pour out the water and add your hot food – this way the food will stay hot until it is ready to be enjoyed.

Food Allergies

It is important to know your schools allergy policy and which foods are not allowed to be sent in your child's lunch. Some common food restrictions due to allergies are peanuts, fish, egg and dairy. Foods that can be good alternatives are:

- deli meats (low fat, low salt)
- cooked leftovers such as chicken and beef
- pumpkin and sunflower seeds
- soy milk
- hummus
- bean dips
- tofu.

For more information on allergies visit: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Food-allergies-intolerances/Food-allergies--Intolerances.aspx>

For more information on Canada's Food Guide Visit: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

For more information on packing healthy school lunches and snacks and for some extra meal ideas visit: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Frequently-Asked-Questions/Packing-Healthy-School-Lunches-and-Snacks-FAQs.aspx>

Does your child's school participate in the balanced school day? Here are some tips to make the most out of each nutrition break.

[*Nutrition for the Balanced School Day*](#)

Dîners santé

Le dîner est un élément important de la journée scolaire. Un repas sain alimente le cerveau de votre enfant à l'école et lui donne l'énergie nécessaire pour être actif toute la journée.

Pour préparer un dîner équilibré, choisissez un aliment de chacun des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.

1. Commencez par choisir un aliment de la catégorie des **viandes et substituts**, par exemple : viande maigre tranchée, oeuf dur ou trempette aux haricots.
2. Ajoutez un **produit céréalier** tel que du pain, des craquelins ou du pain pita de grains entiers.
3. N'oubliez pas de choisir un aliment du groupe des **légumes et fruits**. Coupez les fruits et les légumes en des formes attrayantes, pour que les enfants trouvent amusant de les manger. Ajoutez une trempette telle que du yogourt ou une trempette ranch faible en matières grasses.
4. Pour équilibrer le repas, ajoutez du **lait ou un substitut**, tel que du lait avec ou sans chocolat, une boisson au soya enrichie, du fromage ou du yogourt.

Voici quelques exemples de dîners santé équilibrés :

- Chili accompagné d'un petit pain de blé entier et de lait
- Sandwich roulé (wrap) de blé entier contenant de la dinde en dés, du fromage râpé et de la laitue
- Mini pizza préparée sur un muffin de blé entier avec du jambon et des poivrons verts
- Pâtes alimentaires froides contenant des morceaux de thon et de brocoli, avec une portion de yogourt

N'oubliez pas d'ajouter une boisson pour faire en sorte que l'enfant consomme suffisamment de liquides. Le lait faible en gras (avec ou sans chocolat), le jus de fruit ou de légume pur à 100 % et l'eau figurent parmi les boissons saines.

Les collations devraient comprendre des aliments d'au moins deux groupes alimentaires. En voici des exemples :

- Mélange montagnard dont l'enfant choisit les ingrédients, entre autres : céréales Multigrains en O, maïs soufflé à l'air, fruits séchés (tels que canneberges, pommes et fraises), raisins secs et bretzels non salés.
- Produits de boulangerie qui contiennent des fruits ou des légumes – pain aux bananes ou à la courgette, muffins aux pommes ou aux carottes
- Fruit coupé en morceaux avec trempette au yogourt
- Croustilles de maïs au four avec sauce salsa
- Morceaux de légumes avec trempette au hoummos

C'est une excellente idée de faire participer votre enfant à la préparation de son dîner – de cette façon, les enfants sont plus susceptibles de manger leur dîner quand ils sont à l'école. Demandez à votre enfant d'aider à laver ou couper les fruits et les légumes, ou d'aider à fabriquer un sandwich!

Salubrité des aliments

Quand des aliments sont emballés plusieurs heures à l'avance, il peut être difficile de les garder à une température assez chaude ou assez froide. Voici certains conseils pour faire en sorte que le repas de votre enfant soit chaud ou froid quand il sera prêt à le déguster.

- Utilisez un bloc réfrigérant et une boîte à dîner isolée
- Faites congeler une boîte de jus ou une bouteille d'eau pour garder les aliments au frais; le liquide sera dégelé quand l'enfant sera prêt à le boire
- Essayez de préparer des sandwichs avec du pain congelé. Le pain sera dégelé à l'heure du dîner.
- Utilisez une bouteille thermos pour garder les aliments chauds. Remplissez d'abord la bouteille d'eau chaude et attendez quelques minutes. Videz l'eau et versez l'aliment chaud dans la bouteille; de cette façon, la nourriture restera chaude jusqu'au moment de la manger.

Allergies alimentaires

Il est important de connaître la politique d'allergie de votre école ainsi que les aliments qui ne sont pas autorisés à être envoyés dans la boîte à dîner de votre enfant. Les aliments fréquemment interdits à cause des allergies sont les arachides, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les aliments suivants peuvent constituer de bons choix :

- restes de viande cuite comme du poulet ou du boeuf
- viandes froides (faibles en sel et en matières grasses)
- graines de citrouille et de tournesol
- lait de soya
- hoummos
- trempettes aux haricots
- tofu

Connaître les restrictions alimentaires établies à votre école vous aidera à déterminer ce que vous pouvez inclure dans le dîner de votre enfant. Pour de plus amples renseignements sur les allergies, veuillez consulter le site : <http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/FAQ---Preparer-des-lunchs-et-collations-sante-pour-les-eleves?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fFrequently-Asked-Questions%2fPacking-Healthy-School-Lunches-and-Snacks-FAQs>

Pour obtenir d'autres renseignements sur le Guide alimentaire canadien, veuillez consulter le site : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Pour de plus amples renseignements sur la préparation de dîners et collations santé pour l'école ainsi que des idées de repas, veuillez consulter : <http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/FAQ---Preparer-des-lunchs-et-collations-sante-pour-les-eleves?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fFrequently-Asked-Questions%2fPacking-Healthy-School-Lunches-and-Snacks-FAQs>.

Votre enfant fréquente une école qui observe l'horaire de la journée d'école équilibrée? Voici des conseils pour profiter au maximum de chaque pause-nutrition.

Français : [Nutrition pour une journée d'école équilibrée](#)