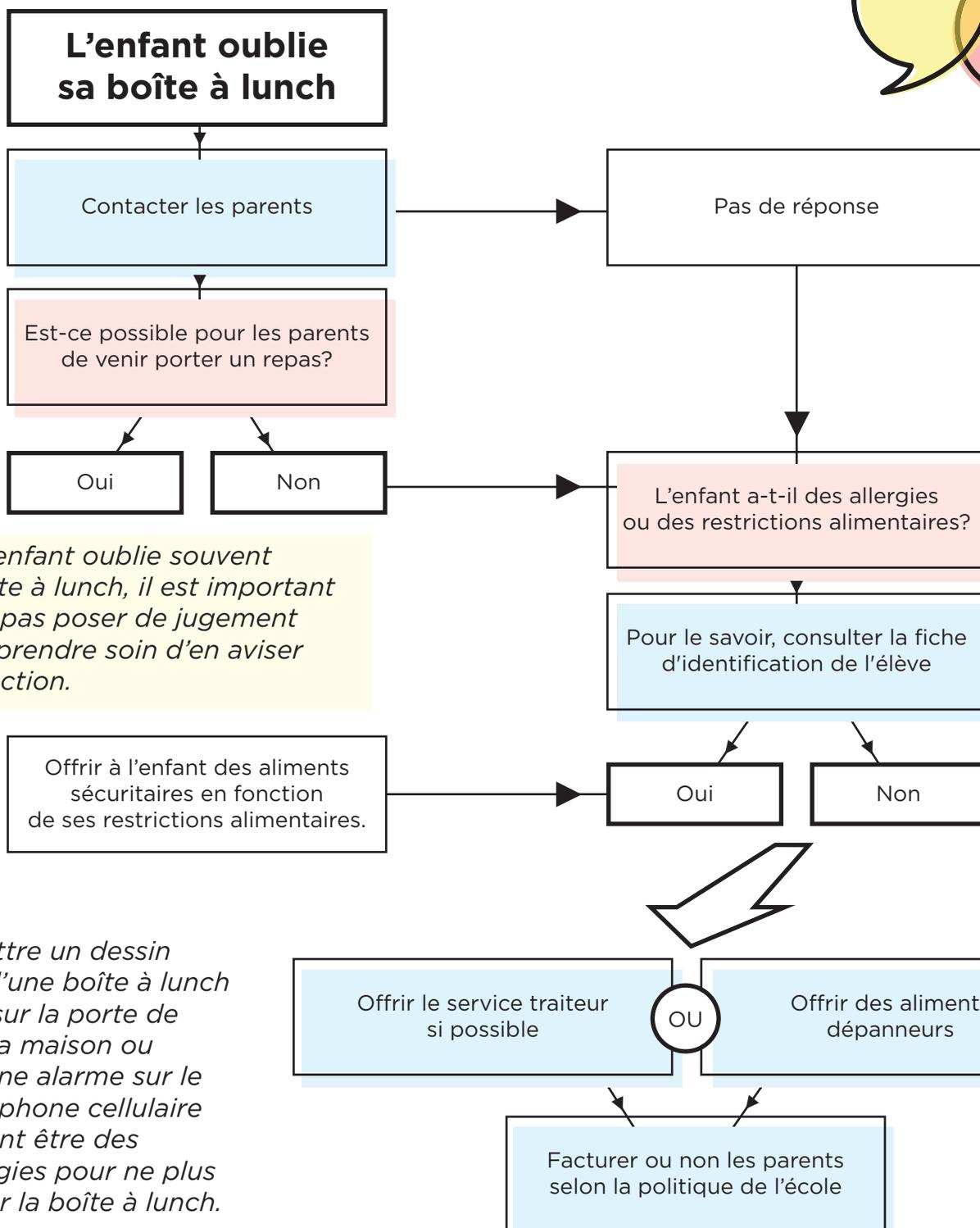
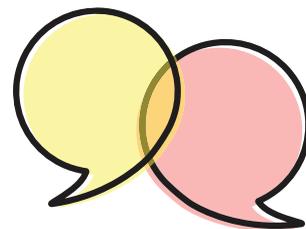


Procédure lors de repas oubliés

Voici une proposition de mesures pour offrir des aliments sécuritaires et nourrissants à un enfant lorsqu'il oublie sa boîte à lunch. Cet algorithme doit être adapté selon votre école et ensuite approuvé par la direction. Il est important d'aviser les parents en début d'année de la procédure qui sera suivie si son enfant oublie sa boîte à lunch.



Si un enfant oublie souvent sa boîte à lunch, il est important de ne pas poser de jugement et de prendre soin d'en aviser la direction.



Mettre un dessin d'une boîte à lunch sur la porte de la maison ou une alarme sur le téléphone cellulaire peuvent être des stratégies pour ne plus oublier la boîte à lunch.

Suggestions d'aliments dépanneurs

L'objectif est d'avoir en réserve des aliments nourrissants et économiques, demandant peu de préparation et facile à conserver.

Garde-manger	Au réfrigérateur/congélateur
<ul style="list-style-type: none">▶ légumes en conserve▶ jus ou cocktails de légumes à faible teneur en sodium▶ fruits en conserve dans l'eau ou dans le jus▶ compotes de fruits non sucrées	<ul style="list-style-type: none">▶ crudités (ex : bâtonnets de carotte)▶ fruits et légumes surgelés
<ul style="list-style-type: none">▶ céréales à déjeuner peu sucrées▶ craquelins peu salés et contenant majoritairement de la farine de blé entier▶ barres de céréales non enrobées et peu sucrées▶ sachets d'avoine nature (gruau)	<ul style="list-style-type: none">▶ pain tranché de blé entier (se congèle)
<ul style="list-style-type: none">▶ lait UHT (Grand pré)▶ boisson de soya enrichie (se conserve à la température de la pièce si non ouverte)▶ poulet ou thon en conserve▶ beurre de pois ou de soya (substituts au beurre d'arachide)	<ul style="list-style-type: none">▶ lait▶ yogourts individuels▶ fromage▶ houmous (se congèle en portions individuelles)

Avec ces aliments sous la main, vous pourrez offrir à l'enfant au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires. Par exemple, un sandwich au fromage avec un jus de légume, une compote de fruits et un yogourt.



Les repas surgelés

Les mets surgelés ne sont pas une solution optimale pour les enfants. Leur principal défaut : leur teneur en sel. Évitez les plats composés d'aliments frits et ceux à base de fromage. Pour pallier le manque de légumes, accompagnez le repas de crudités et d'un yogourt ou de lait afin d'offrir à l'enfant suffisamment d'énergie pour affronter l'après-midi.

Les bons choix de barres de céréales contiennent au moins 2 g de fibres, et pas plus de 10 g de sucre et de 1 g de gras saturés et trans par barre (environ 30 g). Elles sont sans édulcorant.

Les **Barres cuites au four au beurre de tournesol croquant** de la marque **Enjoy Life** sont un bon choix sans allergènes. La marque **Sélection** offre aussi des **Barres de céréales avec garniture aux fraises ou aux framboises**, certifiées sans arachides et respectant les critères pour être qualifiées de bon choix. Les **Barres sept céréales avec quinoa, miel, avoine et lin** de **Kashi**, sont aussi un bon choix.

Les bons choix de céréales à déjeuner contiennent au moins 4 g de fibres, et pas plus de 15 g de sucre et 240 mg de sodium par portion de 55 g. Par exemple, les **Croustillant grillé à la cannelle** de **Kashi**, les **Cheerios multigrains** de **General Mills** et les **Mini-wheats original** de **Kellogg** répondent à ces critères.