



Les essentiels de la boîte à lunch

Pour appuyer les efforts de l'école à promouvoir la saine alimentation, on souhaite que le parent :

Offre une boîte à lunch variée et appétissante, composée d'aliments à valeur nutritive élevée. [Astuces sur la boîte à lunch.](#)

Adapte les portions aux besoins d'un enfant de son âge et à son appétit (qui varie normalement de jour en jour).

[Fiche sur les besoins](#)

Prévoit une collation plus soutenante lorsque son enfant n'a pas bien déjeuné.

[Astuces sur le déjeuner](#)

Pour la collation, favorise les aliments nutritifs, facile à transporter et à manipuler.

[Astuces pour les collations](#)

Met la collation du matin dans le sac d'école car elle sera prise en classe.

Pour la collation, évite les aliments collants et sucrés qui causent la carie. Les aliments collants suivant causent moins la carie s'ils sont pris lors du repas: fruits séchés, barre de fruits, jus de fruits, barre de céréales, desserts contenant du chocolat.

Fourni une bouteille lavable pour la remplir d'eau potable gratuite et favoriser la consommation d'eau et une bonne hydratation. Lire [qu'est-ce qu'on boit?](#)

Limite les aliments et les boissons de faible valeur nutritive dans la boîte à lunch, n'en met qu'à l'occasion et en petite quantité. Exemples : croustilles, chocolat, bonbons, boissons sucrées, charcuteries, bol de nouilles salées, biscuits gras et sucrés...

Fait participer son enfant à la préparation de la boîte à lunch, ce qui favorise une meilleure consommation des aliments et développe ses habiletés culinaires.

Favorise les contenants lavables (qui sont plus économiques et écologiques).

Identifie visiblement la boîte à lunch au nom de l'enfant. Identifie aussi le plat qui doit être chauffé au four à micro-ondes.

Prévoit les ustensiles et les condiments.

Nettoie régulièrement la boîte à lunch à l'eau savonneuse, surtout lorsqu'il y a eu un dégât. Laisse sécher à l'air libre.

Pour conserver les aliments froids, mets des blocs réfrigérants dans la boîte à lunch même s'il y a un thermos ou un sac isolé.

Prépare des lunchs qui ne nécessitent pas de four à micro-ondes (en autant que possible ou s'il n'y en a pas à l'école). Ceci permet aux enfants d'avoir plus de temps de repas et donc de mieux manger.

Pour offrir des repas chauds, on peut mettre le repas préalablement chauffé dans un [thermos](#) (contenants isothermes) ou avoir recours au repas équilibré servi à la cafétéria, s'il y a lieu.

En cas de dépannage, évite de donner des repas surgelés qui sont plus longs à réchauffer (on peut les faire décongeler la veille au réfrigérateur).

Évite les contenants de verre (pour des raisons de sécurité) et autres contenants qui ne vont pas au four à micro-ondes.