Des conseils pour préparer un panier-repas sain

- Essayez de varier le contenu du panier-repas chaque jour. De cette façon vous pouvez vous assurer que votre enfant obtienne la variété de nutriments dont son corps a besoin pour fonctionner et pour sa croissance.
- Demandez à votre enfant de vous aider à préparer son panier-repas. Il y a de grandes chances que les enfants apprécient davantage la nourriture qu'ils ont préparé eux-mêmes.
- Lavez-vous les mains avant de manipuler de la nourriture. Lavez les fruits et les légumes avant de les consommer et mettez la nourriture dans des barquettes propres.
- Afin de maintenir la fraîcheur des aliments, assurez-vous de les conserver correctement : les déjeuners preparés le soir d'avant doivent être conservés au réfrigérateur.
- Mettez des pains différents au réfrigerateur et vous pourrez juste prendre et décongeler ce dont vous avez besoin pour le déjeuner du jour en question.
- Si votre enfant refuse de manger du pain marron, essayer une variété plus claire ou préparer un sandwich en utilisant une tranche de pain blanc et une tranche de pain complet.
- Essayez toujours d'ajouter un peu de salade à votre sandwich. Pour évitez les sandwichs ramollis, sécher la salade avant de l'ajouter au sandwich ou mettez la dans un autre sachet ou une autre barquette.
- Faites une salade en utilisant du riz, des pommes de terre ou des pâtes préparées la veille, et mélangez-la avec des légumes, des haricots, etc.

Pour obtenir de plus amples informations et des conseils veuillez contacter:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Contact Information

Healthylunch.org

Holy Rood Catholic Primary School

Des paniers-repas plus sains pour les Enfants

Ce que vous devez savoir

Bien manger est important. Les enfants ont besoin de bien manger car cela leur donnera de l'énergie et des nutriments.

Un déjeuner sain, agréable donne aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour leur apprentissage scolaire et pour jouer à l'école.

Ce dépliant fournit des informations sur la façon de préparer un déjeuner plus sain. Les informations contenues dans ce dépliant suivent les directives du gouvernement concernant les paniers-repas.

French

Qu'est-ce qu'un panier-repas sain?

Un panier-repas sain est un repas équilibré qui fournit une variété de nutriments, que l'on trouve dans quatre groupes de nourriture:

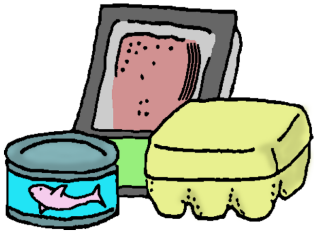
Féculents

Basez chaque repas sur un féculent, tel que du pain, des pommes de terre, du riz, des pâtes, du yam. Les féculents donnent de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

- 🙂 Du pain, essayez des types différents tel que du pain pitta, des wraps ou des petits pains.
- 🙂 Autres féculents, tels que des pâtes ou du riz.
- ✓ Les types complets sont les meilleurs pour les fibres, ce qui est vital pour un système digestif sain.

Viandes et Alternatives

Ajoutez des protéines, par exemple de la viande, du poisson, des oeufs, des haricots ou des légumes secs. Les aliments contenant des protéines aident à construire des muscles et fournissent des minéraux.



- 🙂 Des viandes maigres, telles que du poulet, de la dinde ou du jambon.
- 🙂 Inclure du poisson gras, tel que des pilchards, des sardines ou du maquereau au moins une fois toutes les trois semaines.
- 🙂 Des oeufs, tels que de la quiche ou de l'omelette.
- 🙂 Des alternatives à la viande, telles que du tofu.
- 🙂 Des plats qui contiennent des légumes secs, des haricots ou de la viande, par exemple du dahl, du ragoût ou de la salade de haricots.
- ! Des produits de viande tels que des friands, des saucisses et des chipolatas, des tourtes et des plats en croûte, des aliments frits ne doivent pas être inclus plus d'une fois tous les quinze jours.
- ! Utilisez du beurre, de la margarine, de la mayonnaise ou des vinaigrettes avec modération car ils peuvent contenir beaucoup de matières grasses.
- ✘ Le règlement de l'école n'autorise pas les les noix comme certains enfants y sont allergiques.

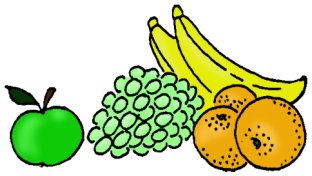
Du lait et des produits laitiers

Inclure un produit laitier ou une alternative, tels que du fromage, du yogurt ou du fromage frais. Ces aliments fournissent le calcium nécessaire pour des os et des dents forts, ainsi que des protéines et des vitamines.

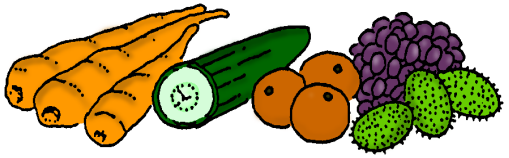
- ✓ Les types plus pauvres en matières grasses sont conseillés.

Fruits et légumes

Ne pas oubliez d'inclure des fruits et des légumes. Vous pouvez en utiliser des frais, congelés, en boîte ou secs. Les fruits et les légumes sont pleins de vitamines, de minéraux et de fibres nécessaires pour que le corps fonctionne correctement et pour vous maintenir fort et en bonne santé.



- 🙂 Ajoutez des des tomates, de la laitue ou du concombre à un sandwich
- 🙂 Un plat de légumes, tel que de la salade ou des légumes rôtis.
- 🙂 Des fruits frais, tels que de la pomme, de la banane ou de la poire.
- 🙂 Des fruits secs, tels que des raisins secs, des abricots ou des figues.
- 🙂 De la salade de fruits (frais ou en boîte dans du jus).
- 🙂 De la nourriture à manger avec les doigts, telle que des tomates cerises, des bâtons de concombre ou du céleri. C'est bon avec une sauce froide telle que du tzatziki.
- ✓ Utilisez des fruits et des légumes, qui sont de la saison pour aider l'environnement et profitez de la variété!
- ✓ Tous les paniers-repas devraient contenir au moins une portion de légume ou de salade.



Les boissons

Les boissons, surtout l'eau, aident les enfants à se concentrer et à se sentir bien. L'eau est gratuite à l'école.

- ✓ Seulement l'eau ou le jus de fruits pur peut être inclus dans la boîte à sandwich.

Les snacks et la confiserie

Les snacks peuvent être inclus de temps en temps mais viser à faire des choix plus sains. Les encas ont tendance à contenir beaucoup de graisse, de sucre et de sel. Les aliments forts en graisse peuvent entraîner un poids excessif et conduire à une maladie cardiaque. Les aliments forts en sucre contiennent beaucoup de calories et sont mauvais pour les dents. Les aliments forts en sel peuvent accroître la pression artérielle.

Pour des snacks plus sains:

- 🙂 Remplacez les bonbons et les chocolats par des fruits secs, une petite grappe de raisin ou de la salade de fruits.
- 🙂 Remplacez les gâteaux et les pâtisseries par du pain fruité ou du pain de malt.
- 🙂 Remplacez les snacks par du gâteau au riz, des pains longuets, du popcorn nature ou du fromage et des biscuits.
- ✘ Les paniers-repas ne devraient pas contenir de chocolat, de article contenant du chocolat, de bonbons, de snacks salés pour les petits creux ou de produits tels que des chips.