



PRÊT

> Apporter à l'école des lunchs et des collations nutritives qu'on fait soi-même, c'est une stratégie gagnante. Ça te fournira tout ce dont tu as besoin pour être au sommet de ta forme et te fera économiser de l'argent. Voici comment y arriver.

JEU DES BESOINS QUOTIDIENS

Recompose les mots et découvre ce dont ton corps a besoin :

- > Les journées à l'école sont exigeantes. Tes 1. **chunls** et tes 2. **locsilonat** doivent contenir les vitamines, les 3. **ximéruna** et les autres nutriments dont ton corps a besoin.
- > Tu dois aussi avoir suffisamment d'énergie pour être actif, de 4. **disleguc** pour alimenter ton cerveau, de 5. **snipoétré** pour demeurer dynamique et de 6. **quelidis** pour rester attentif.

1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

(Réponses : Lunchs: collations; minéraux; glucides; protéines; liquides.)

ART-WICH

Il suffit de superposer deux tranches d'à peu près n'importe quel aliment pour obtenir une des plus belles inventions culinaires qui soit : le sandwich. Commence par penser à autre chose qu'aux traditionnelles tranches de pain blanc. Pourquoi pas un sandwich fait de pain naan, de pita, de tortillas ou autres ? Incorpore ensuite des aliments des quatre groupes alimentaires pour inventer des combinaisons savoureuses. Sois artist-wich !

QUELQUES IDÉES

GAUFRE-WICH

POUR L'AMOUR DU DÉJEUNER.

1. **Griller** deux gaufres de blé entier. Les laisser refroidir.
2. **Tartinier** chaque gaufre de beurre d'amande. Garnir une gaufre de tranches de banane et de fraise.
3. **Saupoudrer** de cannelle et d'un mélange de fruits séchés et de noix.
4. **Rabattre** les gaufres l'une sur l'autre.

TRUC

Les gaufres de blé entier contiennent des fibres rassasiantes.

Le petit plus nutritif : Pour que le repas contienne des aliments des quatre groupes alimentaires, prenez un verre de lait ou du yogourt.

PIZZA-WICH

VOUS AVEZ DIT PIZZA ?

1. **Prendre** deux petits morceaux de pizza maison de la veille. Pour obtenir de meilleurs résultats, privilégier les pizzas à croûte mince.
2. **Étaler** sur un des deux morceaux des restes de poulet cuit, des tranches de poivron rouge et de la laitue.
3. **Couvrir** avec l'autre morceau de pizza et le tour est joué !

TRUC

Y ajouter les légumes que tu aimes qui sont à portée de main ! Les légumes donnent de la couleur, du croquant et du goût, et fournissent des nutriments bons pour la santé.

BANH MI-WICH

ORIGINAL, FRAIS ET D'INSPIRATION VIETNAMIENNE !

1. **Prendre** un petit pain de blé entier de 6 pouces.
2. **Tartinier** d'un fromage « frais » (Ricotta, fromage blanc, labneh, etc.) ou de yogourt grec nature auquel on a ajouté des oignons verts hachés et de la sauce piquante.
3. **Garnir** de restes de steak, de pain de viande, de boulettes de viande tranchées ou de poulet rôti.
4. **Ajouter** des tranches de concombre et une généreuse poignée de coriandre fraîche.

TRUC

La tartina et la viande fournissent une bonne portion de protéines, donc de l'énergie pour bien te soutenir jusqu'au prochain repas.



À PARTIR

> LA COURSE CONTRE LA MONTRE

Les matins mouvementés ne laissent que peu de temps pour te préparer un lunch ou une collation. Pense à les faire la veille. Il suffit ensuite de laisser sur la porte du frigo une note des choses à ajouter à la dernière minute, comme ton bloc réfrigérant !

À BOIRE

➤ **Bien s'hydrater aide à rester concentré et alerte en classe.** Assure-toi de boire suffisamment, surtout de l'eau. Le lait est aussi un excellent choix puisqu'il contient 90 % d'eau, et il fournit du calcium pour la formation des os, de même que 15 autres nutriments.

TRUC : Apporte une bouteille réutilisable dans ton sac à dos pour toujours avoir sous la main de quoi boire.

CASSER LA CROÛTE

Tu n'as pas de lunch? Voici comment te commander le sandwich, le sous-marin ou le sandwich roulé le plus nutritif qui soit :

- Demande un pain de grains entiers.
- À la place des charcuteries, opte pour une viande cuite comme le poulet grillé ou le rôti de bœuf.
- Ajoute une tranche de fromage.
- Vas-y modérément avec les marinades salées et les sauces.
- Demande la sauce à part et mets-en juste un peu.
- N'hésite pas à y ajouter beaucoup de légumes comme les tomates, les oignons, les poivrons et la laitue.

DÉCOUVRIR LES COLLATIONS-REPAS

Tu as besoin de quelque chose de plus nourrissant qu'une collation, mais tu n'as pas le temps de préparer un repas?

Apporte-toi une **collation-repas** ! Ça se mange sur le pouce, mais comme tu y ajoutes des aliments nutritifs, ça te fournit tout ce qu'il te faut jusqu'au prochain repas.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR EN CRÉER UNE :

- Farcis un petit muffin maison de fromage Cheddar et de tranches de pomme
- Mélange du houmous, des tranches de concombre et du fromage Feta, puis remplis une moitié de pain pita de blé entier de ce mélange
- Mets un reste de doigts de poulet maison (très bon froid), des craquelins de blé entier et une poignée de mini-carottes dans une boîte à lunch de type « bento »

Procure-toi un sac isolant muni d'un bloc réfrigérant.

- Si ton lunch ou ta collation-repas contient des **ingrédients périssables** comme de la viande, des restes ou des produits laitiers, garde-les au frais afin que tu puisses les manger sans danger.

TENDANCE

LE BOL-REPAS

Les bols-repas sont très à la mode pour la boîte à lunch. Et c'est génial! Prépare tes propres combinaisons d'aliments riches en nutriments et place-les côte à côte ou mélange-les dans un contenant réutilisable à couvercle étanche.

Économise temps et énergie

te servant des restes du repas de la veille et prépare-les à ton goût.

QUELQUES AGENCEMENTS ALLÉCHANTS :

Sauté à emporter

Reste de sauté de légumes + riz brun, quinoa ou couscous + viande cuite ou tofu + ananas + fromage Havarti

Sud réinventé

Reste de pâtes + pois chiches ou haricots noirs + tranches de concombre et tomates cerises + salsa + jus de lime + fromage Cheddar râpé

Un déjeuner pour dîner

Yogourt nature + morceaux de pomme arrosés de jus de citron + céleri + graines de tournesol + noix de coco râpée non sucrée + un peu de granola ou de muesli



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Organisé par Les Diététistes
du Canada et les diététistes
de votre région

➤ **BIEN MANGER DE 9 À 5
PRÉPAREZ CHEZ VOUS, EMPOREZ AVEC VOUS !**

Pour obtenir plus d'astuces et d'idées de plats à emporter, visitez moisdelanutrition.ca