

# Pour des repas à l'école

**Boîtes à lunch :** Bien qu'un excellent moyen de faire manger chaque jour aux enfants les aliments sains qu'ils préfèrent, les boîtes à lunch peuvent aussi être une source de frictions pour la famille. Une solution consiste à demander aux enfants et aux adolescents de les préparer eux-mêmes en choisissant des aliments qu'ils aiment selon une sélection approuvée par les parents. Cette solution permet aussi de réduire le gaspillage, car les enfants ont plus tendance à manger les aliments qu'ils ont choisis.



## Idées de dîner :

- Pizza sur muffin anglais aux grains entiers : Recouvrir une moitié de muffin anglais de sauce à spaghetti, ajouter des garnitures à pizza favorites, puis faire griller au four pendant 2 minutes. La pizza peut être mangée froide ou réchauffée dans un micro-ondes s'il y en a un.
- Soupes : Faire chauffer la soupe maison avant de partir, le matin, et la verser dans un thermos pour la conserver à bonne température.
- Salade de pâtes à la grecque : Mélanger des pâtes au blé entier cuites et refroidies avec des poivrons, des tomates, de la vinaigrette à salade grecque et des pois chiches en conserve, rincés et égouttés, pour un supplément de protéines.



## Recette : Soupe aux brocolis

1. Faire sauter des oignons, des carottes et du céleri, coupés en dés.
2. Ajouter du brocoli et du bouillon de légumes en quantité suffisante pour recouvrir tous les légumes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.
4. Réduire le mélange en purée et ajouter du fromage parmesan râpé.
5. Faire chauffer la soupe le matin, transporter à l'école dans un thermos, accompagnée d'un petit pain ou d'une tranche de pain de grains entiers.

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)  
[populationhealth@saskhealthauthority.ca](mailto:populationhealth@saskhealthauthority.ca)



[saskhealthauthority.ca](http://saskhealthauthority.ca)