

BOÎTE À DÎNER SANS BEURRE D'ARACHIDE



Il est déjà assez difficile de préparer des dîners sains et équilibrés qui plairont aux enfants sans avoir en plus à s'inquiéter d'une réaction allergique aux arachides ou être confronté à la politique interdisant les arachides à l'école. La plupart des enfants peuvent combler leur besoin en protéines en choisissant des aliments des quatre groupes du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

Les protéines se trouvent dans les viandes et substituts, ainsi que dans le groupe du lait et substituts. Les produits céréaliers et les légumes et fruits contiennent aussi de petites quantités de protéines.

Les aliments suivants fournissent approximativement la même quantité de protéines que 30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachide :

Substitut au beurre d'arachide	Peut être servi...
30 g (1 oz) de viande, de volaille ou de poisson	dans un sandwich, un roulé ou une salade
2 oeufs	Oeufs durs ou dans un sandwich
175 mL (3/4 t) de fèves, de pois ou de lentilles	dans une salade ou en purée comme trempette (hummus)
250 mL (1 t) de lait	ordinaire, au chocolat ou aux fraises
175 mL (3/4 t) de yogourt	comme collation ou en tant que trempette pour les fruits
30 g (1 oz) de fromage (cheddar, suisse, gouda)	avec des craquelines, dans un sandwich ou seul

Suggestions de dîners faciles à préparer, nutritifs et sans beurre d'arachide!

Un dîner santé doit comprendre des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Choisissez une variété d'aliments de chaque groupe afin de préparer un dîner équilibré. Planifiez vos menus de façon à ce que vous puissiez vous procurer à l'avance les aliments dont vous aurez besoin pour vos dîners et vos collations. Faites participer les enfants à la préparation des dîners pour l'école; demandez-leur de choisir et de combiner des aliments du Guide alimentaire canadien, en vue d'ajouter de la variété et un élément de surprise au repas du midi!

Exemples de menus sans beurre d'arachide

Menu #1	Menu #2	Menu #3
★ viandes tranchées, fromage et laitue dans un pita ★ mini-carottes ★ quartiers d'orange ★ biscuits au gruau et aux raisins secs ★ lait	★ oeuf dur ★ branches de céleri garnies de fromage fondu ★ muffin au son et aux raisins secs ★ pouding au lait ★ jus de fruit à 100%	★ macaroni à la sauce à la viande maison ★ rondelles de concombre ★ fruits en conserve dans leur jus ★ lait au chocolat

05/09

Et... quelques suggestions de collations sans beurre d'arachide

N'oubliez pas qu'une collation équilibrée comprend des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires. Faites donc vos propres combinaisons d'aliments. Voici quelques exemples :

- fruits frais trempés dans un yogourt à la vanille
- pouding au lait et fraises
- coupe de fruits dans leur jus et lait
- céréales prêtes-à-manger et yogourt
- fromage et galette de riz
- muffin de grains entiers et morceaux de fromage
- demi-bagel avec fromage et rondelles de concombre
- tortilla et tartinade aux légumineuses
- pointe de pizza végétarienne
- maïs éclaté (pour les enfants plus âgés) ou bretzel et jus de légumes ou fruits à 100%
- légumes coupés et trempette au fromage cottage ou tzatziki
- craquelins et bâtonnets de fromage enrobés de tranches de viande
- oeuf dur et bâtonnets de pain
- mélange campagnard maison avec céréales et fruits secs*
- pomme de terre au four garnie de chili ou salsa
- biscuits à l'avoine ou au graham avec sauce aux pommes

*Brossez vos dents ou rincez-vous la bouche avec de l'eau après avoir manger ces collations car elles collent à vos dents.

Il est important de bien conserver les aliments

- Bien réchauffer les mets chauds avant de les mettre dans un thermos;
- Préparez la veille les aliments devant être conservé au réfrigérateur afin qu'ils soient frais le matin venu;
- Servez-vous d'une boîte de jus ou d'un tube de yogourt congelé pour conserver les aliments froids, de tranches de pain congelées pour les sandwiches (elles auront le temps de dégeler avant le dîner) ainsi que d'un sac-repas isolant;
- Lavez tous les jours les sacs-repas, les bouteilles à eau et les ustensiles;
- Rincez tous les fruits et légumes frais à l'eau froide.



Pour plus d'information

- Saine alimentation Ontario : www.ontario.ca/sainealimentation
- Association québécoise de allergies alimentaires : www.aqac.qc.ca
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-f.html

Créé par le service de nutrition du Halton Regional Health Department. Adapté et distribué par la Ville d'Ottawa.