

communication
DEMO

R E V U E D E P R E S S E

ACJ COMMUNICATION

M. Daniel Granger

8 SEPTEMBRE 2005

**Revue de presse quotidienne • hebdomadaires régionaux et périodiques
Revue thématiques • monitoring radio-télé • analyse de presse**

925, avenue Newton, bureau 220, Québec (Québec) G1P 4M2
Tél. : (418) 877-0704 - Téléc. : (418) 877-0705
Courriel : qbc@demo.qc.ca

407, rue McGill, bureau 311, Montréal (Québec) H2Y 2G3
Tél. : (514) 985-2523 - Téléc. : (514) 985-0420
Courriel : mtl@demo.qc.ca

46 LE JOURNAL DE QUÉBEC / LE DIMANCHE 28 AOÛT 2005

Le retour des boîtes à lunch

D'après PC — Avec la rentrée scolaire, c'est maintenant le temps de se remettre à penser aux boîtes à lunch des enfants. Mais attention aux repas et collations minute qui ne sont pas toujours des choix santé.

Bien souvent, le rythme trépidant de la vie ne laisse pas le temps de planifier des repas sains pour la boîte à lunch.

Les plats et collations minute, qui renferment généralement beaucoup de sucre et de gras, deviennent souvent la solution.

Pourquoi ne pas utiliser certaines de ces idées de menus pour préparer vous-même des boîtes à lunch santé?

C'est un peu plus long, mais tellement plus profitable.

«Au lieu de choisir une collation minute contenant des aliments à teneur élevée en matières grasses, comme du fromage à tartiner, des craquelins et de la viande, prenez un plat et remplissez-le de biscottes à grains entiers et ajoutez-y du fromage à pâte ferme comme le cheddar», conseille la diététiste ontarienne Ruby Samra.

Elle insiste également sur l'importance de retrouver des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* dans une boîte à lunch.

Faire participer les enfants

Jackie Agnew a depuis longtemps adopté cette approche lorsqu'elle prévoit les lunchs de ses fils, Andrew, 7 ans, et Evan, 5 ans.

Son premier truc: bien connaître les goûts de ses enfants afin qu'ils mangent tout ce qu'ils ont dans leur boîte à lunch.

Deuxième truc: les faire participer à la préparation de leur repas.

«Vous pouvez acheter des contenants de plastique dans un magasin à un dollar et les décorer avec vos enfants, affirme Ruby Samra.

S'ils participent à la préparation de leur lunch, ils seront d'avantages tentés de le manger.» Mme Agnew prévoit également tous les repas pour la semaine de ses fistons à l'école.

Valeur nutritive

Cette mère de famille a remarqué que les tablettes de céréales sont souvent très caloriques.

Les parents doivent donc porter une attention particulière à leur valeur nutritive avant d'en mettre dans la boîte à lunch de leurs enfants, dit-elle.

«Certaines compagnies mettent deux tablettes par emballage, mais inscrivent la valeur nutritive d'une seule», fait-elle remarquer.

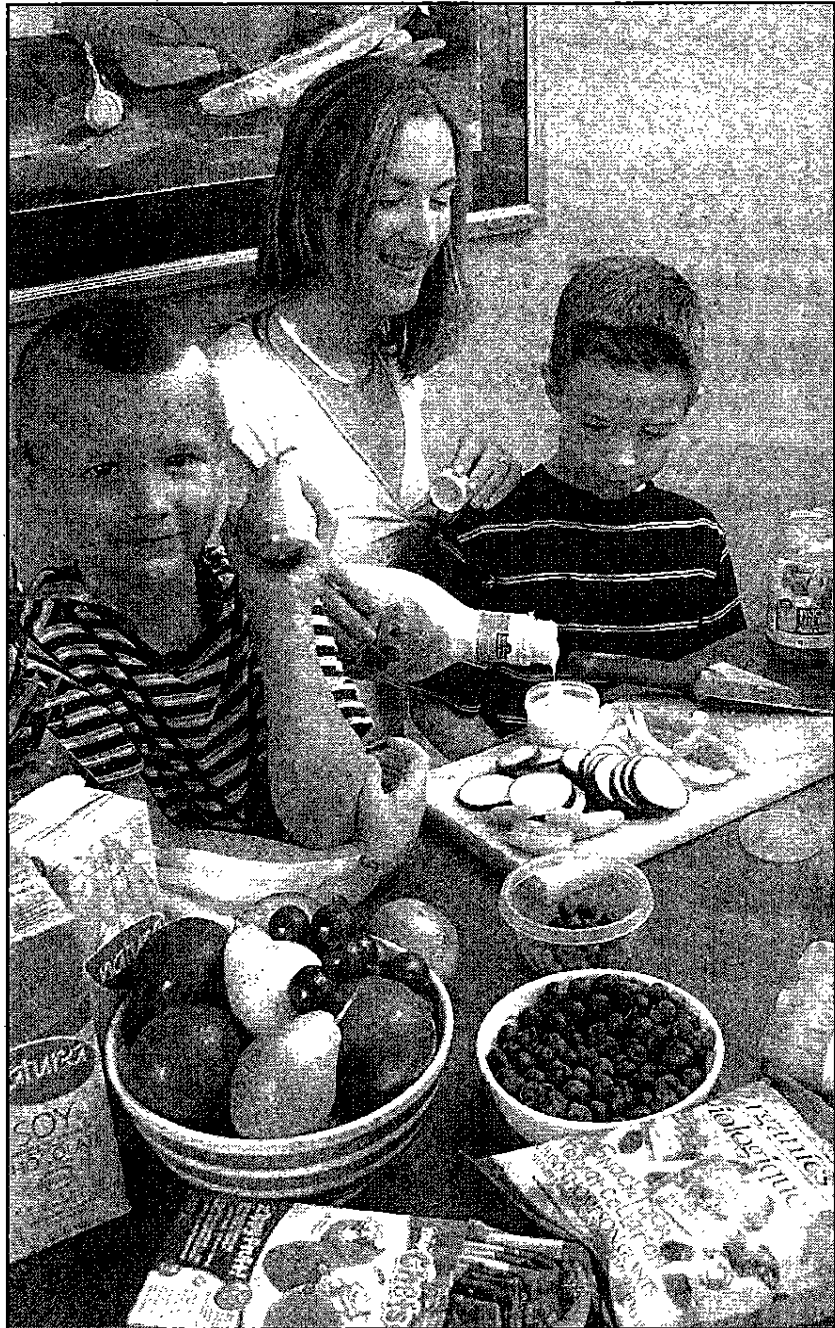


Photo CP

Jackie Agnew fait participer ses fils, Andrew (à gauche) et Evan, à la préparation des boîtes à lunch santé.

46 LE JOURNAL DE QUÉBEC / LE DIMANCHE 28 AOÛT 2005

Quelques conseils

D'après CP — Un bon lunch doit être nutritif et appétissant, mais il doit également être manipulé avec certaines précautions. Voici quelques conseils.

- Lavez-vous les mains et lavez les ustensiles dans l'eau chaude et avec du savon avant, pendant et après la préparation du lunch.
- Tous les fruits et légumes doivent être bien lavés, c'est-à-dire brossés et rincés.
- Évitez la contamination croisée en séparant les aliments crus des aliments cuits.
- Cuisez bien les aliments. Préparez les lunches rapidement de façon qu'ils ne restent pas trop longtemps à température de la pièce, ce qui favorise la prolifération des bactéries.
- Gardez au chaud la nourriture chaude et au froid la nourriture froide.
Utilisez des thermos, des sacs isolés ou de la glace.