



# Que mettre dans la lunch box de nos enfants ?

Dr Christèle Humblot

# Pourquoi s'en préoccuper?

- Alimentation – santé
- Pas assez
  - Coup de fatigue
  - Carences en micronutriments
  - Retard de croissance
- Trop: Maladies non transmissibles
  - Longue durée et évolution lente
  - Diabète
  - Maladies cardiovasculaires
  - Cancers
  - Maladies respiratoires chroniques
- Mal adapté

# Conseils nutritionnels du programme national nutrition-santé français



- Augmenter la consommation de fruits et légumes
  - Crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve
  - Au moins 5 par jour
- Consommer des aliments sources de calcium
  - Produits laitiers
  - Légumes, certaines eaux minérales
- Limiter la consommation des graisses
  - Viennoiseries, pâtisseries, charcuteries,
  - beurre, sauces,...



Fruits et légumes



Au moins 5 par jour

Pains, céréales  
pommes de terre  
et légumes secs



A chaque repas et selon son appétit

Lait et produits  
laitiers (yaourts,  
fromages)



2 à 3 fois par jour

Viandes et volailles  
produits de la pêche  
et œufs



1 à 2 fois par jour

Matières grasses  
ajoutées



Limiter la consommation

Produits sucrés



Limiter la consommation

Boissons



De l'eau à volonté

Sel



Limiter la consommation

Activité physique



Au moins 30 min/jour

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Déjeuner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Dîner</b>					

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson
<b>Goûter</b>					
<b>Déjeuner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Dîner</b>					

# Le petit déjeuner

- Un féculent: Pain, Céréales, Injera, ...
- Des protéines: produit laitier, œuf, jambon, ...
- Un fruit: oranges, Mangues, Bananes, ..
- Une boisson : Eau, Lait, Jus de fruit occasionnellement (moins intéressant)



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Petit déjeuner</b>					
<b><u>Goûter</u></b>					
<b>Déjeuner</b>					
<b><u>Goûter</u></b>					
<b>Dîner</b>					



# Les goûters: éviter les petits creux

Les fruits chaque jour:

Bananes

Goyaves , Fraises,

Framboises, Mangues,

Ananas, Compotes

Les légumes à croquer:

tomates cerise,

carottes



Les biscuits et  
pâtisseries:

Biscuits pratiques

Gâteaux faits maison

Viennoiseries à limiter



Le pain:

Confiture

Miel

Chocolat

Fromage



	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Déjeuner</b>	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau
<b>Goûter</b>					
<b>Dîner</b>	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau

# Le déjeuner et le dîner

- Selon vos besoins, vos goûts, le temps et les aliments dont vous disposez :
  - un menu complet (entrée, plat, fromage et salade, dessert),
  - ou un plat unique chaud (poulet/riz/haricots verts)
  - ou crêpe/salade verte, quiche/salade de tomates, pizza/crudités...
- Alternier
- Les légumes et les fruits sous toutes leurs formes: pensez aux soupes
- Les produits laitiers: pensez au fromage sur les pâtes

# Le déjeuner: la lunch box

- Les sandwiches, misez sur la variété:
  - Pain
  - Protéines: jambon, poulet, œufs, thon, fromage
  - Crudités: tomates, concombres, salades, carottes, ratatouille, ...
  - Beurre ou sauce vinaigrette ou **fromage** (vache qui rit, ricotta..) ou **moutarde**
  - Les herbes aromatiques: basilic, persil, origan, ...

# Le déjeuner: la lunch box

- Les salades composées, misez sur la variété:
  - Féculent: pâtes, riz, semoule, injera, pain à côté, lentilles, pommes de terre
  - Protéines: jambon, poulet, œufs, thon, fromage
  - Crudités: tomates, concombres, salades, carottes, ratatouille, ...
  - Sauce: huile, vinaigre, moutarde
  - Les herbes aromatiques: basilic, persil, origan, ...

# Le déjeuner: la lunch box

- Les plats chauds:
  - Féculent: pâtes, riz, semoule, injera, lentilles
  - Protéines: jambon, poulet, œufs, thon, fromage
  - Légumes: tomates, concombres, salades, carottes, ratatouille, ...

# Le déjeuner: la lunch box

- Au choix:
  - Sandwich ou salade composée ou plat chaud
- Dessert?
  - Un fruit, du fromage
- Boisson: de l'eau

# Lunch box quelques règles

- Chaud ou froid?
  - Aucune importance
  - Si c'est chaud il faut le préparer le matin (risque d'intoxication)
  - Si c'est froid il vaut mieux le garder au froid
- Penser à l'équilibre alimentaire
  - Complémentarité des repas
- Respectez le goût des enfants **MAIS** en ouvrant leur horizon
  - Proposez des choses nouvelles
  - Testez à la maison pendant les week-end ou les vacances
  - Vous êtes responsable de leur santé donc de leur alimentation



	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson	Féculent Protéines Fruit Boisson
<b>Goûter</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Déjeuner</b>	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau
<b>Goûter</b>	Fruit/pain+??	Fruit/pain+??	Fruit/pain+??	Fruit/pain+??	Fruit/pain+??
<b>Dîner</b>	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau	Féculent Protéines Fruit Eau

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Petit déjeuner</b>	Pain + confiture Lait	Pain + miel  Lait	Pain + confiture Lait	Pain + miel  Lait	Pain + confiture Lait
<b>Goûter</b>	Pastèque	Pastèque	Fraises	Fraises	Goyave
<b>Déjeuner</b>	Sandwich  Eau	Salade composée Eau	Plat chaud  Eau	Sandwich  Eau	Salade composée Eau
<b>Goûter</b>	Pomme Pain+choc	Banane Pain+fromage	Pomme Gâteau choc	Banane Pain+choc	Pomme Biscuits
<b>Dîner</b>	Soupe Pâtes  Pastèque  Eau	Poulet riz Haricots verts  Gâteau au chocolat Eau	Steak Pommes de terre Ratatouille Yaourt Eau	Hachis Parmentier crudités Yaourt  Eau	Pizza Crudités  Crème au chocolat Eau

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>	Pain + oeufs Orange	Pain + avocat Lait	Pain + confiture Lait	Pain + oeufs Orange	Pain + avocat Lait
<b>Goûter</b>	Pastèque	Pastèque	Orange	Orange	Goyave
<b>Déjeuner</b>	Sandwich Eau	Poulet, PT, crudités Eau	Poulet, riz, haricots verts Eau	Poisson, riz, légumes Eau	Viande hachée Légumes Maïs Eau
<b>Goûter</b>	Orange Pain+fromage	Orange Biscuits	Orange Biscuits	Orange Pain+fromage	Banane Biscuits
<b>Dîner</b>	Poulet, PT, crudités Eau	Poulet, riz, haricots verts Eau	Poisson, riz, légumes Eau	Viande hachée Légumes Maïs Eau	Poulet Riz Crudités Eau

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Petit déjeuner</b>	Fir fir Orange	Chechebsa Orange	Fir fir oeufs Lait	Pain + confiture Lait	Kinche Orange
<b>Goûter</b>	Pastèque	Pastèque	Orange	Orange	Goyave
<b>Déjeuner</b>	Injera Shiro Eau	Injera Wot viande Eau	Injera Bayenat Eau	Injera Wot viande Eau	Injera bayenat Eau
<b>Goûter</b>	Banane Pain+fromage	Banane Pain+fromage	Banane Biscuit	Goyave Biscuit	Goyave Pain+fromage
<b>Dîner</b>	Pâtes fromage Crudités Eau	Injera Tibs Carottes Haricots verts Eau	Injera Gomen Shiro Eau	Pâtes bolognaise Fromage Crudités Eau	Injera Gomen Shiro Eau

# A limiter

- Aliments transformés:

- Chips
- Boissons sucrées
- Viennoiseries / pâtisseries: mieux vaut du pain avec du chocolat que du pain au chocolat

300 kcal /100g



- A la maison

- Eviter les fritures (1 fois par mois)
- Pas trop de sauce
- Eviter la mayonnaise
- Point de repère
  - 2 cuil à soupe d'huile / personne/ jour

400 kcal /100g  
Surtout du beurre



# Liens utiles

- Recommandations, livrets à télécharger
  - [www.mangerbouger.fr/PNNS](http://www.mangerbouger.fr/PNNS)
- Idées recettes
  - [www.marmiton.org/](http://www.marmiton.org/)
  - <http://www.vegan-france.fr/recettes-vegan.php> (fasting)
  - <http://www.enviedunerecette.com/category/sale/apero/page/3/> (fasting)
- Il faudra parfois adapter les recettes avec les ingrédients locaux
  - Changer de fruit (mangue / poire)
  - Arachide / amandes...

A photograph of a fruit stand. In the foreground, there are several large watermelons with green and white stripes. To the left, there is a large pile of oranges. To the right, there are several bunches of yellow bananas hanging from a metal rack. In the center, there are several clear plastic bags hanging from a metal rack, each containing a mix of fruits including apples, oranges, and grapes. The background is dark, and the overall scene is brightly lit, highlighting the colors of the fruit.

Merci de votre attention