

Lunchs et collations sans beurre d'arachide

Trouvez-vous qu'il est difficile de préparer des lunchs et des collations pour vos enfants sans le fameux sandwich au beurre d'arachide? Et bien, dites adieu au beurre d'arachide et bonjour aux lunchs et aux collations sans arachides faciles à préparer.

Si vous craignez que, sans le beurre d'arachide, le repas du midi ne procure pas assez de protéines à votre enfant, vous serez heureux d'apprendre qu'il en tire probablement déjà une quantité plus que suffisante chaque jour. La plupart des gens peuvent facilement satisfaire leurs besoins quotidiens en protéines en choisissant des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Bien que les protéines se trouvent principalement dans les viandes et substituts et dans les produits laitiers, les produits céréaliers et les légumes et fruits en contiennent de petites quantités.

Les aliments suivants ont environ la même teneur en protéines que 2 cuillerées à soupe de beurre d'arachide (1 portion de viandes et substituts) :

1 oz de viande	1 oz de fromage cheddar
1 tasse de yogourt	1 tasse de <i>Raisin Bran</i> (Post)
1 tasse de lait	1 bagel

En fait, une tranche de pizza au fromage contient presque le double de protéines que 2 cuillerées à soupe de beurre d'arachide.

Suggestions de lunchs pour l'école - faciles à préparer, nutritifs et sans beurre d'arachide!

Le repas du midi devrait contenir au moins un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Combinez les aliments pour préparer un repas bien équilibré.

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> • pain - blé entier, seigle, blé concassé, avoine, pumpnickel • bagels, petits pains, brioches • muffin anglais • restes de pâtes alimentaires (macaroni et fromage, spaghetti) • muffins • pain pita • craquelins 	<ul style="list-style-type: none"> • fruits frais • fruits en conserve dans leur propre jus • jus de fruits • légumes en bâtonnets (et trempette) • jus de légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • lait (2 %, 1 % ou écrémé) • yogourt • fromage • fromage cottage • crème anglaise ou crème-dessert sans noix (sans pistaches ou beurre d'arachide) • soupe à base de lait • fromage Quark • tranches de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • oeuf dur • pois chiches • haricots frites • restes de cuisse de poulet • pain à la viande froid • viandes froides • boeuf au chile chaud • chile végétarien chaud • ragoût de boeuf chaud • restes de pizza • fèves au lard chaudes • soupe aux lentilles chaude

Exemples de menus sans beurre d'arachide

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<ul style="list-style-type: none"> • tranche de viande, fromage et laitue dans un pain pita • carottes en bâtonnets • quartiers d'orange • lait 	<ul style="list-style-type: none"> • craquelins et fromage en cubes (ou tranches de fromage) et tranches de viandes froides • tranches de concombre • fruits en conserve (dans leur propre jus) • lait 	<ul style="list-style-type: none"> • oeuf dur refroidi • céleri et fromage mou • muffin au son et aux raisins • crème-dessert (pudding) • jus de fruits
JEUDI	VENDREDI	
<ul style="list-style-type: none"> • tranche de pizza • poivron vert en rondelles • yogourt • jus de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • restes de spaghetti et sauce à la viande • légumes et trempette • fruit frais • lait 	

ET... des goûters sans beurre d'arachide

- yogourt naturel avec fruits
- crèmes-desserts sans noix (sans pistaches ou beurre d'arachide)
- fruits en conserve (dans l'eau ou leur jus)
- fruits frais de toutes sortes
- céleri en bâtonnets et fromage mou
- fromage et craquelins
- céréale aux grains entiers
- muffin aux grains entiers
- moitié de bagel et fromage
- boîtes de jus - légumes ou fruits
- maïs soufflé (pour les plus grands)
- légumes et trempette
- fromage en bâtonnets enrobé d'une tranche de viande
- oeuf dur
- petits pains pita remplis de fromage (cheddar, suisse, gouda)
- mini bagels et fromage à la crème

N'OUBLIEZ PAS D'EMBALLER LES ALIMENTS DE FAÇON SÉCURITAIRE.

- Utilisez un thermos à large ouverture pour garder le lait froid et les aliments comme le chile et les pâtes alimentaires chauds.
- Pour que les aliments restent froids, utilisez, par exemple, des boîtes de jus congelées ou du pain congelé pour sandwiches (ils dégèleront avant midi) ou utilisez un sac-repas à isolation thermique. Les sandwiches préparés la veille resteront plus froids que ceux préparés le matin même.

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant l'allergie aux arachides, visitez les sites Web d'Anaphylaxis Canada (www.anaphylaxis.ca) ou de l'Allergy Asthma Information Association (www.aaia.ca).

*Adaptation du matériel produit par le Bureau de santé de la région de Halton
Distribué par les Services de nutrition du Bureau de santé de la région de Niagara*