

# Dîners spéciaux

Les dîners spéciaux font parfois partie des activités de l'école. Ces événements donnent aux écoles ou aux conseils de parents la chance de donner des exemples d'alimentation saine et d'offrir des choix santé aux élèves pour le dîner.

Commander la nourriture au restaurant permet de gagner du temps, mais parfois il faut prendre le temps de chercher des options plus saines. Ce guide vous aidera à faire des choix pour que les dîners spéciaux soient plus sains et amusants!

## Offrir des choix sains

Offrez des aliments qui satisfont aux critères « À choisir le plus souvent » et « À choisir à l'occasion » des [Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes](#).

### Conseils :

- Utilisez l'information nutritionnelle de votre fournisseur alimentaire ou de votre restaurant et comparez-la aux *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.
- Choisissez les aliments des quatre groupes de [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#).  
Par exemple :
  - Légumes ou fruits frais
  - Fruits en conserve sans sucre ajouté
  - Salade, avec la vinaigrette à part
  - Lait
  - Yogourt faible en gras
  - Produits de grains entiers, comme du pain et des nouilles
- Choisissez les principaux aliments de vos dîners parmi les groupes alimentaires légumes et fruits ou lait et substituts.
- Diminuez la quantité de sauce et de condiments en ne les commandant pas ou en demandant de petites quantités préportionnées.

- Adaptez les menus de façon à limiter les plats d'accompagnement moins sains comme les frites ou les croustilles. Servez plutôt des fruits ou des salades.



### Exemple de menu de dîner spécial :

Voici un exemple de repas avec des aliments des quatre groupes :



Viande hachée maigre



Petit pain de blé entier



Carottes



Lait

Si le menu d'un dîner spécial ne contient pas les quatre groupes alimentaires, dites-le aux parents pour qu'ils puissent envoyer d'autres aliments de la maison.

## Préparez des dîners spéciaux plus sains

### Pour des sous-marins, des pitas et des sandwichs plus sains, demandez :

- du pain, des pitas, des tortillas ou des petits pains de blé entier.
- des légumes ajoutés.
- de la viande maigre (dinde, poulet ou thon).
- du fromage faible en gras.
- des condiments préportionnés.



### Pour une pizza plus saine, demandez :

- des croûtes de blé entier ou multigrains.
- des garnitures de légumes.
- de la sauce tomate au lieu d'une sauce à la crème ou de sauce BBQ.
- du fromage faible en gras.
- des viandes maigres, comme du poulet, de la viande hachée maigre ou du jambon.
- de la pizza végétarienne.



### Pour des hamburgers plus sains, demandez :

- des petits pains de blé entier.
- des boulettes de poulet grillé ou végétariennes.
- de la viande maigre ou extra-maigre.
- des hamburgers sans sauce.
- des condiments préportionnés.
- du fromage faible en gras pour les cheeseburgers.



### Pour des pâtes plus saines, demandez :

- des pâtes de blé entier.
- des légumes ajoutés.
- de la sauce tomate à faible teneur en sel.
- de la sauce blanche préparée avec du lait et au lieu de la crème.



### Pour des soupes plus saines, demandez :

- des soupes à base de bouillon à faible teneur en sel.
- des légumes ajoutés.
- des lentilles, des pois ou des viandes maigres.
- des nouilles, du riz ou de l'orge complets.



### Pour des frappés plus sains, demandez :

- des fruits congelés sans ajout de sucre plutôt que du jus.
- du lait, des boissons au soja fortifié ou du yogourt nature au lieu de crème glacée.



## Qu'en est-il des hotdogs?

**Les hotdogs ne satisfont pas aux critères des lignes directrices sur la saine alimentation parce qu'ils ont une très forte teneur en mauvais gras et en sodium.**

Si vous servez des hotdogs :

- envisagez de les servir sur du pain de blé entier.
- choisissez des hotdogs de dinde, de poulet, végétariens ou tout bœuf faible en gras.
- choisissez un petit format au lieu du format géant.
- lisez les étiquettes afin de choisir des hotdogs à faible teneur en gras et sodium.
- offrez des condiments préportionnés.