



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
DES JEUNES LAVALLOIS



Chronique nutrition

Volume 1, numéro 1

Avec le beau temps qui arrive, les occasions pour manger à l'extérieur sont nombreuses. Il est donc utile dans ces cas-là de savoir préparer rapidement un pique-nique équilibré.



Je pars en pique-nique et j'apporte...

- Une glacière (ou deux selon le cas) incluant de la nourriture, des boissons et des contenants réfrigérants.
- Des ustensiles, de la vaisselle et d'autres outils de cuisine si nécessaire (ex. : ouvre-boîte, planche à découper, etc.).
- Des serviettes de table et des lingettes humides.
- Une nappe ou une couverture.
- Des contenants hermétiques pour ranger les restes au besoin.
- Un bac ou un sac pour mettre la vaisselle et les ustensiles souillés.
- Un parasol au cas où votre site à pique-nique n'aurait pas de coin d'ombre.
- Des chapeaux et de la crème solaire.

Saviez-vous que...

Entre 4 °C et 60 °C, le nombre de bactéries peut doubler toutes les 15 minutes!

Pour un pique-nique équilibré, simple et rapide

Pour que votre pique-nique soit réussi, nul besoin de préparer un repas très élaboré. Pensez tout simplement à combiner des aliments provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien soit : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts.

Voici quelques suggestions d'idées repas.

Menu 1

- Salade de légumineuses, de légumes variés, accompagnée d'une vinaigrette au choix
- Mini-pitas de blé entier
- Cubes de fromage
- Salade de fruits maison
- Eau

Menu 2

- Roulés à la dinde et au fromage avec des tranches de pommes
- Crudités et houmous
- Mélange de fruits séchés
- Yogourt à boire
- Eau

Menu 3

- Salade de pâtes, de thon et de légumes
- Mini-carottes
- Frappé aux fruits (*smoothie*) à base de lait ou de yogourt avec fruits congelés
- Céréales sèches
- Eau

Laissez place à votre imagination et profitez-en pour utiliser les restes de votre réfrigérateur!

Pique-niquer en toute sécurité

Saviez-vous que les bactéries adorent la chaleur, les aliments humides, pas trop acides et riches en protéines? (ex. : viandes, volailles, poissons, œufs et produits laitiers). Assurez-vous donc de conserver vos aliments au froid, surtout par temps chaud! Quelques erreurs de manipulation et quelques heures suffisent pour que des bactéries se multiplient dans les aliments composant votre pique-nique.

Voici donc quelques trucs afin de prévenir la prolifération des bactéries :

- **Réfrigérez le plus d'aliments possible la veille**, même les aliments non périssables comme le pain. Cela contribuera à maintenir le contenu de la glacière frais plus longtemps.
- **Apportez deux glacières** (si possible) : une pour la nourriture et l'autre pour les boissons.
- Assurez-vous que **l'intérieur des glacières est propre**.
- **Apportez dans votre glacière de grandes bouteilles d'eau congelée ou des « Ice Pack »**. Les glacières conventionnelles ne refroidissent pas, elles gardent les aliments froids, d'où la raison d'y placer des aliments froids et des contenants réfrigérants. Si vous utilisez de la glace, mettez-la dans des sacs puisque la glace fondue peut être une source de contamination.
- **Placez les aliments les plus périssables dans le fond de la glacière**. Mettez toutefois les contenants plus lourds ou les aliments que vous prévoyez servir en fin du repas ou à la collation de l'après-midi au fond de la glacière.
- **Emballer les viandes crues dans des contenants de plastique hermétiques** (s'il y a lieu).
- **Déposez la glacière à l'ombre** en maintenant le couvercle bien fermé.
- Avant le repas, **assurez-vous que tout le monde se lave les mains** avec de l'eau et du savon ou des lingettes humides jetables.
- **Remplacez les aliments périssables dans la glacière** dès que vous avez terminé de manger. **Laissez le moins longtemps possible les aliments à la température ambiante**. Une fois à la maison, assurez-vous que les aliments sont encore froids, sinon jetez-les.

Voilà, il ne reste plus qu'à savourer et vous amuser en toute quiétude!

Références :

- Yoopa. 10 trucs pour un pique-nique réussi. [visité le 3 mai 2012]. Disponible au : <http://www.yoopa.ca/alimentation/article/10-trucs-pour-un-pique-nique-reussi>
- Nos petits mangeurs. Pour des pique-niques réussis. [visité le 3 mai 2012]. Disponible au : <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/gestion/123-pour-des-pique-niques-reussis>



À noter...

Les contenants réfrigérants peuvent maintenir une température adéquate pour un maximum de 6 heures.

Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION**, ce service téléphonique **GRATUIT**, demeure à votre entière disposition durant l'été pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez **Lysanne Pedicelli**, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval :

l.pedicelli@gpslaval.com ou au 450 664-1917, poste 403.

