



Fruit snack  
Collation aux fruits

# GOGO SQUEEZ RELÈVE LE DÉFI DE LA BOÎTE À LUNCH SANTÉ !

L'alimentation des enfants est primordiale pour le développement de ces derniers et pour leur permettre une croissance optimale. Avec l'actuelle pandémie d'obésité qui sévit en Amérique du Nord, il importe plus que jamais de faire de bons choix éclairés lorsque vient le temps de préparer les lunchs. Le lunch parfait contiendra des aliments qui proviennent des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

## SUIVRE LE MODÈLE D'ALIMENTATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN VOUS AIDE À :

- Obtenir suffisamment de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, prévenir les risques de futures maladies du cœur ou d'ostéoporose, et même certains types de cancer.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA BOÎTE À LUNCH SANTÉ :

- En guise de dessert ou de collation, placez dans la boîte à lunch de votre enfant une compote **GOGO SQUEEZ**, l'équivalent d'un fruit frais.
- Ajoutez toujours au moins une portion du groupe « Lait et substituts ». Par exemple, on peut glisser une ficelle de mozzarella partiellement écrémée, un petit contenant de yogourt grec, un yogourt en tube, un berlingot de lait, un yogourt à boire ou encore une boisson de soya enrichie dans la boîte à lunch de votre enfant.
- N'hésitez pas à varier les légumes, autant ceux dans les sandwichs que ceux servis en crudités. Le tout doit être le plus coloré possible afin de stimuler votre enfant et de garder son intérêt le temps du repas. Une belle variété permettra aux enfants d'aller chercher toutes les vitamines et les minéraux nécessaires. Dans un plat hermétique, mélangez mini-carottes, pois mange-tout, champignons, brocoli, chou-fleur, poivrons, haricots verts ou jaunes, céleri ou concombre.
- On retrouve désormais plusieurs légumes déjà préparés, ce qui permet d'accélérer la préparation des lunchs les matins pressés. On retrouve désormais des petits sacs contenant des branches de céleri, des tomates cerises ou encore des mini-concombres.
- Essayez, le plus souvent possible, d'opter pour des viandes maigres telles que le poulet, la dinde et les poissons. Les charcuteries ne devraient être consommées qu'occasionnellement puisqu'elles contiennent des nitrites qui sont des agents de conservation.

- Vous pourriez aussi faire l'essai de produits végétariens à base de soya et de blé. On les retrouve facilement en épicerie dans la même section que le tofu. Par exemple, on y retrouvera du salami, du jambon, du roast beef, du pepperoni sans viande. Même si ces produits sont transformés, ils ne contiennent pas de nitrites et sont souvent beaucoup moins gras et salés que le vrai pepperoni. En le gardant pour soi, ces produits peuvent passer incognito et personne ne saura qu'il ne s'agit pas de vraies tranches de jambon dans le sandwich !
- Soyez original ! Pour amuser votre enfant, utilisez les emporte-pièces pour donner une allure différente aux sandwichs, morceaux de fromage ou bien à certains légumes tels que les concombres.

Voici le nombre de **portions quotidiennes** à consommer pour chacun des groupes pour les enfants de 4 à 8 ans et 9 à 13 ans (filles et garçons) :

	4 À 8 ANS	9 À 13 ANS
FRUITS ET LÉGUMES	5	6
PRODUITS CÉRÉALIERS	4	6
LAITS ET SUBSTITUTS	2	3-4
VIANDES ET SUBSTITUTS	1	1-2
AUTRES	1* (occasionnellement)	1* (occasionnellement)

\* À consommer modérément ou lors d'occasions spéciales. Par conséquent, pour ajouter de la variété, on pourrait déclarer le vendredi comme étant « la journée friandise » et un aliment au choix de l'enfant se verrait ajouté au contenu de la boîte à lunch.

Pour les lunchs, il suffit de répartir ces portions. Ainsi, il faudra minimalement 2 portions du groupe Fruits et légumes, 1 à 2 portions du groupe Produits céréaliers, 1 portion du groupe Lait et substituts et 1 portion du groupe Viandes et substituts.

→ voir page suivante

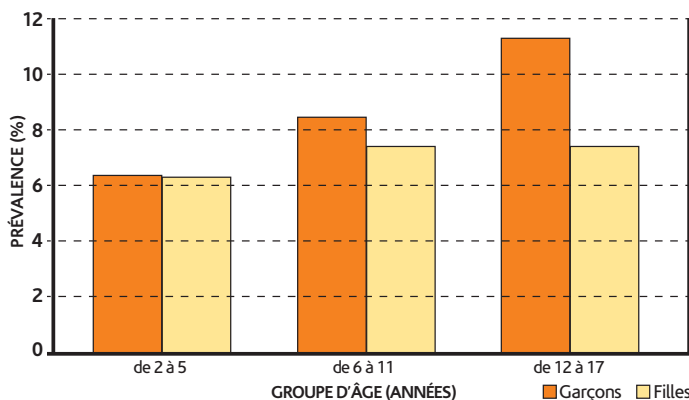
## VOICI UNE LISTE D'ALIMENTS À PRIORISER DANS CHACUNE DES CATÉGORIES :

<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	Collation aux fruits <b>GOGO SQUEEZ</b> ; Fruits frais (pomme, poire, orange, banane, fraises, bleuets, framboises, mûres, kiwi, tangerine, pêche, nectarine, grenade, pamplemousse); Crudités (champignons, tomates cerises, mini-carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, concombre); Jus de fruits 100 % vrais fruits; Jus de légumes/tomate; Fruits en conserve de type salade de fruits; Barre de fruits; Fruits séchés ou lyophilisés.
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	Craquelins de blé entier; Pain multigrain; Céréales de grains entiers; Pâtes alimentaires; Riz; Couscous; Quinoa.
<b>LAITS ET SUBSTITUTS</b>	Lait partiellement écrémé 1 % de matières grasses; Yogourt grec; Yogourt à boire; Morceau de fromage (50 g – 1½ once); Boisson de soya enrichie.
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>	Poissons (frais ou en conserve); Volaille (poulet, dinde, canard); Viande maigre (Veau, bœuf haché extra-maigre); Tofu; Noix; Beurre d'arachides; Légumineuses; Œufs.
<b>AUTRES*</b>	Pouding; Biscuits (2); Barre tendre; Petit gâteau; Morceau de chocolat; Sorbet aux fruits; Fromage à la crème; Trempette; Céréales sucrées; Croustilles (15).

Manger équilibré peut représenter un défi pour plusieurs, spécialement quand vient le temps de remplir la boîte à lunch des enfants. C'est donc pour démystifier les repas santé que **GOGO SQUEEZ** a développé le **Créateur de sandwichs et de lunchs**. Il suffit de choisir un type de pain, une protéine, des légumes ainsi qu'un condiment, puis d'ajouter les calories afin de vérifier que la combinaison est une combinaison gagnante. Il faut viser un total < à 500 calories pour les dîners des enfants. Vous pouvez consulter le **Créateur de sandwichs et de lunchs GOGO SQUEEZ** en pièce jointe.

### AUTRES CONSEILS NUTRITIONNELS :

- L'obésité chez les enfants est un phénomène préoccupant, non seulement parce qu'elle augmente le risque d'obésité à l'âge adulte, mais aussi parce qu'elle peut contribuer à l'apparition hâtive de maladies graves, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et l'hypertension.



- La figure ci-haut indique la prévalence de l'obésité mesurée chez les enfants âgés de 2 à 5 ans, de 6 à 11 ans et des jeunes âgés de 12 à 17 ans, en 2004.
  - Chez les garçons : de 2 à 5 années (6,4 %), de 6 à 11 années (8,4 %) et de 12 à 17 années (11,3 %).
  - Chez les filles : de 2 à 5 années (6,3 %), de 6 à 11 années (7,4 %) et de 12 à 17 années (7,4 %).
- Prenez le temps de regarder le contenu de la boîte à lunch lorsque votre enfant rentrera à la maison. S'il n'a pas tout mangé, demandez-lui pourquoi. Est-ce par manque de temps? Voulait-il aller jouer rapidement avec ses amis? N'aimait-il pas un aliment en particulier?

- Avec les enfants, mieux vaut y aller doucement et ne pas introduire trop de nouveaux aliments dans les lunchs. Cela peut prendre jusqu'à 20 expositions à l'aliment en question avant que l'enfant puisse être en mesure de l'intégrer à son alimentation! Faites plutôt les tests à la maison à quelques reprises et si l'aliment est apprécié et bien toléré, n'hésitez plus à l'ajouter dans la boîte à lunch afin d'ajouter un peu de variété.
- Pas de fruits frais sous la main ou beaucoup trop pressés le matin? Hop, une collation aux fruits **GOGO SQUEEZ** placée dans la boîte à lunch et le tour est joué. Les produits **GOGO SQUEEZ** sont préparés à partir de vrais fruits.
- Ils sont 100 % fruits et n'apportent que 60 calories pour une collation équilibrée sans gras, avec 14 grammes de glucides et 1 gramme de fibres alimentaires.



### À PROPOS DE MATERNE

Fondée au pays de la pomme française, la Picardie, **MATERNE** est chef de file mondial de la transformation des fruits. L'innovation se trouve au cœur de l'entreprise, **GOGO SQUEEZ** étant sa plus récente collation aux fruits et ayant complètement révolutionné le marché de la compote de pommes traditionnelle. Cette gourde compressible remplie de compote de fruits pure à 100 % fait le bonheur des petits et grands dans plus de 30 pays, et c'est le produit le plus vendu dans sa catégorie au Canada, aux États-Unis et en France. Au Canada, la gamme **GOGO SQUEEZ** se décline en six saveurs, toutes 100 % fruits et 100 % amusantes.