

# Importance de la variété



## Vrt... Vreté... Variété!

Comparons la variété en alimentation à l'alphabet. Manger varié, c'est comme écrire avec toutes les lettres de l'alphabet. À l'inverse, quand on met de côté un groupe d'aliment, c'est comme si on mettait de côté un groupe de lettres, disons les voyelles: la variété devient la vrt!

Quand on y pense, avec 26 lettres, on fait tous les mots du dictionnaire. De la même façon, avec une grande variété d'aliments, on comble tous les besoins du corps humain.



## Plaisir

C'est beaucoup plus agréable d'écrire toutes ces lettres de l'alphabet en couleurs. Pensez au choix de couleurs dans la boîte de crayons des enfants. Au menu, c'est pareil: c'est plus plaisant quand il y a une variété d'aliments de type, de formes, de textures et de couleurs qui varient. C'est agréable de bien manger!

## Variété au fil du calendrier

On souhaite que les fruits et les légumes locaux de saison soient à l'honneur! L'été et l'automne, on met le paquet pendant que c'est l'abondance. L'hiver, des aliments du sud viennent vers nous. Cela dit, n'oublions pas que les pommes, le chou, les carottes, les pommes de terre, etc. du Québec sont disponibles à l'année.

Beau sujet de discussion avec les enfants!



## Variété dans la boîte à lunch

### Soyons zen!

Un enfant a la même collation ou le même lunch deux jours de suite? Tout va bien: on reste zen! La variété s'évalue sur une période de quelques semaines, pas au jour le jour. Et puis, il y a des avantages à de petites « répétitions »:

- ▶ Moins de gaspillage & économies: nul besoin d'acheter 8 sortes de fruits dans une semaine. On se débrouille avec 3-4, et on modifie cette sélection la semaine suivante.
- ▶ Gain de temps & simplicité: cuisiner des grosses quantités et avoir des surplus pour les lunchs, c'est plutôt une bonne idée!

### Vive le contenant thermos!

Pâté chinois, spaghetti, chili, soupe-repas aux lentilles, ragoût, tofu général Tao... Presque tous les repas conviennent au contenant thermos! Plus besoin d'attendre pour utiliser le four à micro-ondes. De plus, il simplifie la préparation des lunchs puisqu'on peut servir des surplus de la veille. La variété vient naturellement quand les soupers se transforment en lunchs.

Choisir un bon contenant thermos: privilégier celui en acier inoxydable plutôt qu'en plastique.

Verser de l'eau bouillante dans le contenant thermos, mettre le bouchon et attendre 10 minutes avant de le vider et d'y mettre le repas très chaud.

### Changer un ingrédient, changer le lunch!

Voici des suggestions pour tous ceux qui sont en recherche d'idées pour les lunchs!

#### Pour varier du classique sandwich:

- ▶ Jouer avec les sortes de pain (tranché, kaiser, bagel, croissant, pita, etc.)
- ▶ Transformer le sandwich en salade-repas.
- ▶ Remplacer les charcuteries par un reste de truite, de rôti de bœuf ou de tofu grillé de la veille.
- ▶ Troquer la feuille de laitue dans les sandwiches par des tranches fines de concombre ou de radis, de la salade de chou, des bébés épinards, des carottes râpées, etc.

#### Varié les desserts

- ▶ Pour varier des yogourts ⇨ cuisiner des poudings au riz, au tapioca ou au lait.
- ▶ Pour varier des barres tendres ou biscuits du commerce ⇨ avoir dans le congélateur une variété de biscuits, muffins et barres tendres maison.
- ▶ Pour varier des fruits frais ⇨ opter pour des salades de fruits natures ou aromatisées de zeste de lime ou de citron, des compotes, des croustades, etc.