

De la pizza pour lever des fonds

Plus de valeur nutritive, même goût délicieux

De nombreuses écoles mènent des campagnes de financement en vendant de la pizza pour le lunch. Malheureusement, servir de la pizza signifie que les élèves ne mangent pas santé ce jour-là. Voici quelques suggestions pour que les jours de pizza soient un peu plus nourrissants.

Des pizzas meilleures pour la santé

Lorsque votre école commande des pizzas, arrangez-vous pour que les enfants puissent choisir facilement entre diverses options santé.



Voyez plutôt :

- Choisissez des pizzas à croûte mince plutôt qu'à croûte ordinaire.
- Optez pour des croûtes au blé entier ou aux grains entiers plutôt qu'à la farine blanche.
- Essayez du poulet grillé plutôt que des produits de charcuterie comme du pepperoni, du jambon ou du bacon.
- Demandez du fromage léger (<20 % de matières grasses) à la place de fromage ordinaire.
- Demandez la moitié du fromage et de la sauce.
- Ajoutez des légumes : champignons, poivrons, oignons, tomates, épinards.

Contactez à l'avance la pizzeria pour que ces options santé soient offertes aux enfants. Plus il y aura d'options, plus il y aura de chance que les enfants mangent santé!

Vous pouvez en plus comparer les différentes pizzerias de votre quartier et voir celles qui offrent les meilleurs choix en matière de nutrition.

Pâte à pizza au blé entier

Ingrédients :

- 2 1/2 tasses de farine de blé entier
- 1 cuillère à table de levure instantanée
- 1 tasse d'eau tiède
- 2 cuillères à table d'huile végétale
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à thé de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol avec une cuillère.
2. Pétrir et ajouter 1/2 tasse de farine si nécessaire. Former une boule.
3. Couvrir et laisser lever pour 20 minutes.
4. Étaler la pâte sur une tôle à pizza graissée.
5. Ajouter les garnitures et mettre au four 15 à 20 minutes à 450°F



D'autres astuces

- Offrez des légumes et des fruits tranchés que les enfants vont manger avec leur pizza ou en attendant qu'elle arrive. Vous pouvez aussi suggérer aux parents d'en envoyer avec leurs enfants.
- Si vous avez une cuisine à votre disposition, montrez aux enfants comment préparer leur pizza eux-mêmes avec des pitas ou des muffins anglais au blé entier, ou la croûte à pizza ci-dessus. Offrez une variété de légumes tranchés et laissez les enfants ajouter les garnitures de leur choix.

Ressources

Dietitians of Canada. (2011). How Can I Make Healthier Choices When Eating Out? *Practice-Based Evidence in Nutrition (PEN)*. Retrieved from:

<http://www.pennutrition.com.cyber.usask.ca/viewhandout.aspx?Portal=Uby=&id=JMfsUAw=&PreviewHandout=bA==>

Dietitians of Canada. (2013). Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat. *Practice-Based Evidence in Nutrition (PEN)*. Retrieved from:

<http://www.pennutrition.com.cyber.usask.ca/viewhandout.aspx?Portal=Uby=&id=JMzqUQc=&PreviewHandout=bA==>

Image ID 1099. [Online image]. (2015). Retrieved May 26, 2015 from <http://www.foodphoto.ca>

Image ID 2559. [Online image]. (2015). Retrieved May 26, 2015 from <http://www.foodphoto.ca>