

# MA PREMIÈRE BOÎTE À LUNCH

Votre enfant commence la maternelle? Il s'apprête à vivre toutes sortes de nouvelles expériences. Partir avec sa boîte à lunch tous les matins sera toute une nouveauté pour lui... et pour vous. Voici quelques astuces pour commencer du bon pied.

Marie-Pierre Drolet, nutritionniste  
Bureau des services éducatifs complémentaires, CSSDM



Images créées par Titusurya - Freepik.com



## PENDANT L'ÉTÉ

### POUR LE SÉCURISER :

- Expliquez-lui comment se dérouleront les repas à l'école, insistez sur le fait qu'il faut prendre le temps de manger avant d'aller jouer.
- Dites-lui qu'il y aura toujours un adulte présent pour l'aider au besoin (pour ouvrir son thermos, par exemple).

### POUR SE PRATIQUER :

- Expérimentez quelques recettes de sandwichs ou de salades repas pour créer un palmarès des meilleurs lunchs.
- Apprenez-lui à ouvrir ses plats.
- Cuisinez avec votre enfant pour ouvrir ses horizons et profitez de l'occasion pour préparer des muffins ou des galettes que vous pourrez congeler en vue de la rentrée scolaire.

## DÈS LA RENTRÉE



- La veille ou le matin-même, montrez-lui ce que vous avez prévu pour son repas et pour sa collation.
- Lorsque vous préparez la boîte à lunch, privilégiez les aliments connus de l'enfant.



## QUELLE QUANTITÉ D'ALIMENTS METTRE DANS LA BOÎTE À LUNCH?

- Fiez-vous simplement à ce que votre enfant mange lors d'un repas à la maison.

Par exemple, pour remplir le thermos, déposez tout d'abord le repas dans une assiette pour le réchauffer. Cela vous permettra de bien visualiser la quantité d'aliments offerte.

## L'APPÉTIT VARIE D'UNE JOURNÉE À L'AUTRE

**Comme il s'agit d'une nouvelle expérience, il se peut que votre enfant ne mange pas tout son repas. Ne vous inquiétez pas, il se reprendra à la collation ou lors du souper.**

### POUR VOUS INSPIRER

- <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/fiche.aspx?doc=boite-a-lunch-ecole>

Centre  
de services scolaire  
de Montréal

Québec