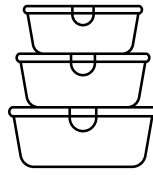


ABC BOÎTE À LUNCH ET +

Articles nécessaires

- contenants
- ustensiles
- contenant isotherme thermos
- bloc réfrigérant (ice pack)

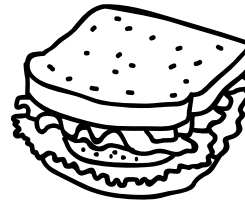


Dans la boîte à lunch

1 Repas

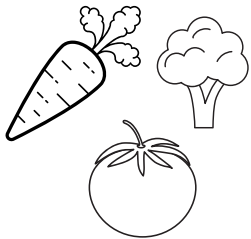
Chaud

ex.: soupe, restants du repas...

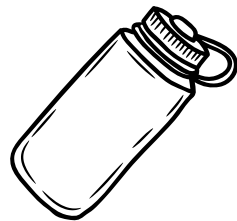
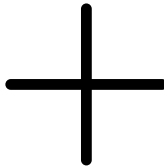


Froid

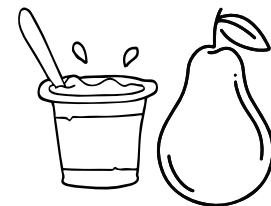
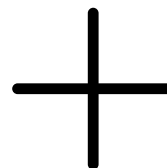
ex.: sandwich, salade de pâtes, de couscous, de légumineuses...



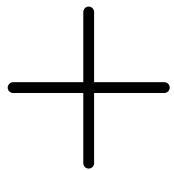
Légumes



Boisson: **Eau**, lait ou jus à l'occasion



Dessert nutritif

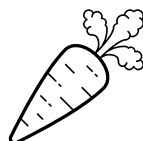


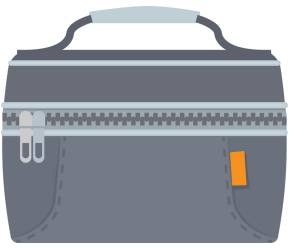
2 collations



Matin

Après-midi





ABC BOÎTE À LUNCH ET +

- Demander à votre enfant de participer à la préparation de sa boîte à lunch afin de connaître ses goûts et vous guider sur les quantités à mettre.
- Préparer les collations, les fruits et les légumes à l'avance permet de sauver du temps et d'éviter le gaspillage alimentaire.

Pour l'utilisation d'un thermos:



Pour le site éducation en nutrition du CSSDM:



Pour le guide alimentaire canadien:



Centre
de services scolaire
de Montréal

Québec 

Annie Provencher, Dt.P nutritionniste
Services éducatifs