

PRÉPARATION

L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH

DANS LA BOÎTE À LUNCH

1

PLANIFIER

Créez votre palmarès des 10 à 15 lunchs préférés.

Écrivez un menu pour la semaine (collations, dîners, soupers).

2

PRÉPARER

Apprêtez les crudités à l'avance.

Divisez les compotes et les yogourts dans des contenants réutilisables et faciles à ouvrir.

Préparez le lunch la veille.

Impliquez votre enfant ou questionnez-le: il pourra vous guider selon ses goûts et son appétit.

3

NETTOYER

Chaque jour, nettoyez la boîte à lunch et les autres contenants

Laissez aérer la boîte à lunch toute la nuit



CHAUD

Utilisez un thermos pour servir les restants du souper ou des soupes.

Déterminez la bonne quantité en plaçant le repas dans l'assiette habituelle de votre enfant pour le réchauffer.



UN DESSERT NUTRITIF

Offrez une variété de fruits.

Cuisinez des desserts à base de produits laitiers ou de grains entiers.

Évitez les desserts dont le premier ingrédient est le sucre, ceux-ci sont généralement moins nutritifs.

UN REPAS



OU



FROID

Cuisinez des salades de pâtes, de riz ou de quinoa.

Concoctez des sandwiches, à l'houmous, au thon, aux oeufs ou au poulet.

Préparez des sandwiches en variant les pains et les condiments.

Ajoutez un bloc réfrigérant (*Ice pak*).



UNE BOISSON

Remplissez une bouteille réutilisable avec la boisson de votre choix: **eau**, lait ou jus à l'occasion.



DES LÉGUMES

Ajoutez des crudités avec ou sans trempette, une salade de légumes, une soupe ou un potage.



2 COLLATIONS

Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments : salade de fruits, smoothie maison, fromage et poire, lait de soya et fraises, muffin maison, houmous et pois mange-tout, etc.

Pour plus d'information, visitez www.CSSDM.gouv.qc.ca [Nutrition et Services alimentaires]