

## 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*).



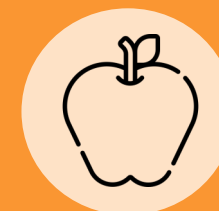
### UNE BOISSON

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](http://www.CSSDM.gouv.qc.ca) [Nutrition et Services alimentaires]