

PRÉPARATION

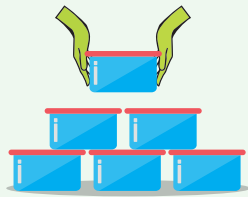
À L'ÉPICERIE

1



Prioriser les grand formats

À LA MAISON



Préparer des portions individuelles

2



Acheter les aliments en vrac
Utiliser des sacs et des contenants réutilisables



Cuisiner des collations et les congeler



Préparer des légumes et des fruits à l'avance

Faire participer l'enfant à la préparation de sa boîte à lunch

Le questionner sur ses goûts et son appétit






BOÎTE À LUNCH

ZÉRO DÉCHET

DANS LA BOÎTE À LUNCH


Choisir une **boîte à lunch** thermique réutilisable et facile à nettoyer


Utiliser:

-  des ustensiles lavables
-  des sacs en tissu
-  des contenants réutilisables



Ajouter une **bouteille d'eau** réutilisable

 **Recycler**

 **Composter**

À l'école ou à la maison en rapportant les matières recyclables et les pelures de fruits dans la boîte à lunch ou un contenant réutilisable

