

Volet santé

MISSION POSSIBLE : LA BOÎTE À LUNCH

Petits trucs simples :



- Faites-en un travail d'équipe. Si vous recherchez des idées d'aliments, votre enfant est le mieux placé pour vous aider. Échangez les idées et essayez de nouveaux aliments ensemble.
 - Planifiez les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.
 - Variez les sortes de pâtes, de pains, de fruits et légumes.
 - Cuisinez certains mets en plus grande quantité et incluez-les dans la boîte à lunch du lendemain ou encore congelez-les pour les lunchs à venir.
- Préparez certains aliments d'avance (coupez des bâtonnets de légumes et des morceaux de fromage).

Que devrait contenir la boîte à lunch de votre enfant?

- 1 à 2 produits céréaliers
- 1 à 2 légumes et 1 à 2 fruits
- 1 à 2 produits laitiers
- 3 oz de viande ou 1 tasse de légumineuses

La conservation des aliments (très important)

Au froid → Ajouter un bloc réfrigérant (ice pack) ou une petite boîte de jus congelé. (pour éviter les intoxications alimentaires)

Au chaud → Remplir le thermos d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laissez reposer 15 minutes et vider l'eau. Ajoutez le repas préchauffé et bien fermer le couvercle.

- ❖ Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants avec de l'eau savonneuse.

Mars mois de la nutrition **Le slogan de la campagne 2014 de cette année est :**

Cuisinez et savourez... tout simplement!

Je vous invite à visiter le site web et le mettre dans vos favoris en tant que source crédible d'information en nutrition : www.dietitians.ca/nutritionmonth

Des Guides Alimentaires (G.A.C.) et autres documents seront disponibles à l'école.

Bon mois de la Nutrition Votre infirmière scolaire

Isabelle Simard, infirmière scolaire CLSC Ahuntsic 514-384-2000 poste 8441

