

COMMENT JE M'ORGANISE

FAITES PARTICIPER VOTRE ENFANT !

Lorsque vous demandez à votre enfant de vous aider à préparer son lunch, il développe des habiletés et s'intéresse à ses repas.



PRÉPAREZ LES LUNCHS LE SOIR PLUTÔT QUE LE MATIN.



DOUBLEZ LA RECETTE LORSQUE VOUS PRÉPAREZ LE SOUPER POUR AVOIR DES RESTES.



PLANIFIEZ LES REPAS DE LA SEMAINE

Coupez des légumes crus d'avance, faites cuire du riz, du quinoa ou des pâtes pour gagner du temps.



Disponibles pour les familles en personne ou à distance :

ATELIER



PRÉPARATION D'UNE
BOÎTE À LUNCH

ATELIER



SORTIE D'ACCOMPAGNEMENT
AU MAGASIN



tefie.csf.bc.ca

T. 604-214-2600 / poste 2589



Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Funded by:

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada



SERVICES TÉFIÉ BOÎTE À LUNCH



tefie.csf.bc.ca



UNE BOÎTE À LUNCH, C'EST :

Le repas de midi que les enfants emmènent chaque jour à l'école.



UNE GOURDE D'EAU



UN THERMOS

Garde les aliments au chaud jusqu'au repas.



DES BLOCS RÉFRIGÉRANTS (ICE PACK)

Permettent de maintenir les aliments au frais jusqu'au lunch.



DES PETITS CONTENANTS

pour les compotes, les yogourts ou les crudités.



UNE COLLATION C'EST :

Un aliment rapide et facile à manger lors de la récréation.

Voici des idées de collations :



FRUITS FRAIS



FROMAGE EN MORCEAUX OU EN BÂTONNETS



LÉGUMES CRUS



YOGOURT À MANGER OU À BOIRE



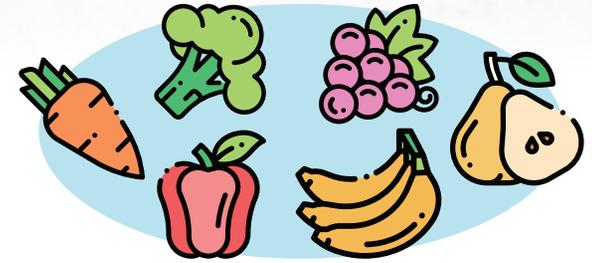
MUFFIN



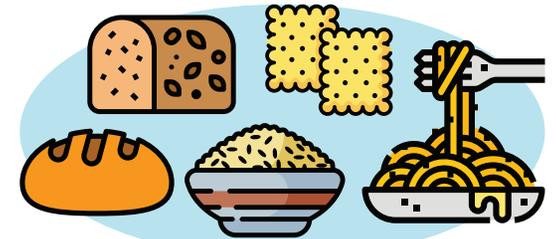
BARRE DE CÉRÉALES



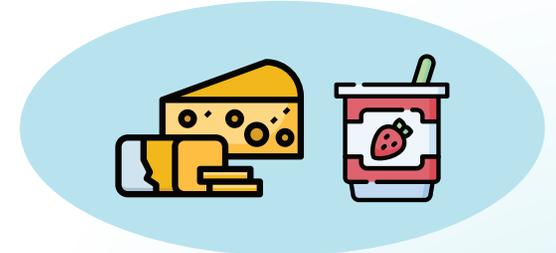
ALIMENTS À FAVORISER



DES LÉGUMES OU DES FRUITS



DES PRODUITS CÉRÉALIERS



DU LAIT OU UN SUBSTITUT DU LAIT



ATTENTION

Éviter les noix et les arachides