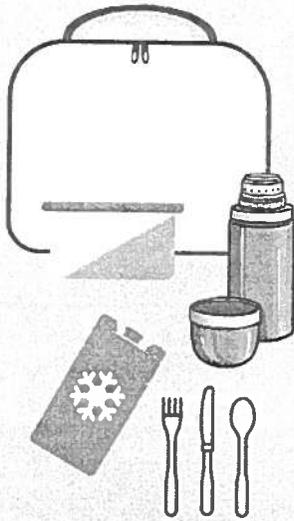
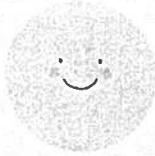


BOÎTE À LUNCH

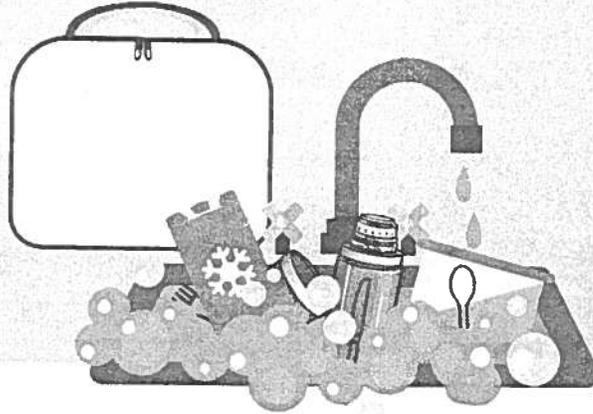
NETTOYAGE DE LA BOÎTE À LUNCH



TOUS LES JOURS
Vider la boîte à lunch.

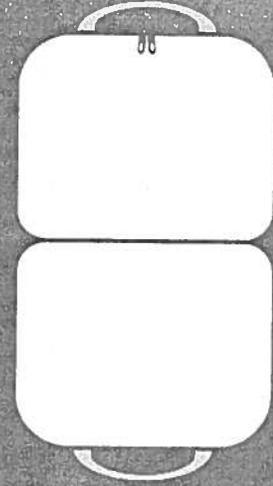
Laver :

- la boîte à lunch,
- les contenants,
- le bloc réfrigérant,
- les ustensiles.



3

Laisser aérer la boîte à lunch toute la nuit.



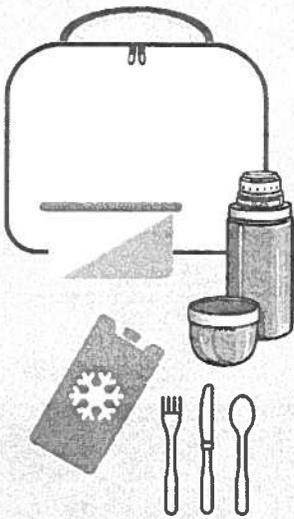
Inspiré du livret Nettoyage du sac repas de la Commission scolaire Marguerite Bourgeoys.
Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal
en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires. 180185



Commission
scolaire
de Montréal

BOÎTE À LUNCH

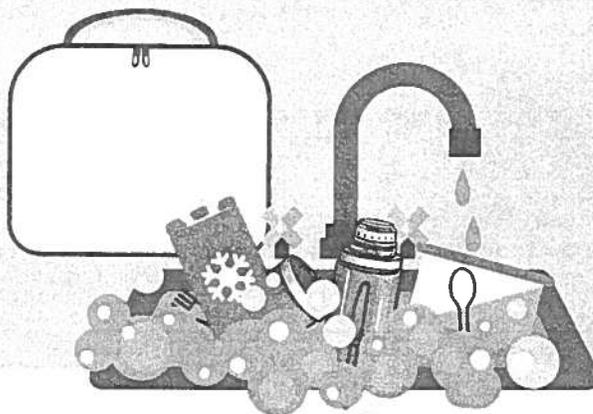
NETTOYAGE DE LA BOÎTE À LUNCH



TOUS LES JOURS
Vider la boîte à lunch.

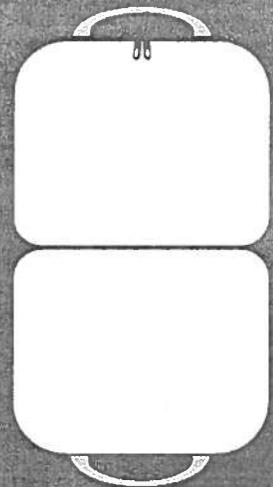
Laver :

- la boîte à lunch,
- les contenants,
- le bloc réfrigérant,
- les ustensiles.



3

Laisser aérer la boîte à lunch toute la nuit.



Inspiré du livret Nettoyage du sac repas de la Commission scolaire Marguerite Bourgeoys.
Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal
en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires. 180185



Commission
scolaire
de Montréal

DES REPAS DANS UNE AMBIANCE AGRÉABLE POUR TOUS!

À chacun ses responsabilités, à l'école!

QUOI?



LE PARENT

COMBIEN?



L'ENFANT



LE
SERVICE DE GARDE

OÙ?

Détermine le **lieu** des repas.

QUAND?

Permet aux enfants de **manger à leur rythme**.

COMMENT?

Encourage les enfants à **suivre leurs signaux de faim**, sans déterminer une quantité minimale à manger.

Encourage les enfants à discuter entre eux **calmement**.

Référence : Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et Extenso. Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux [En ligne]. 20
Disponible : <http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux>

Toutes les images proviennent de Freepik.co

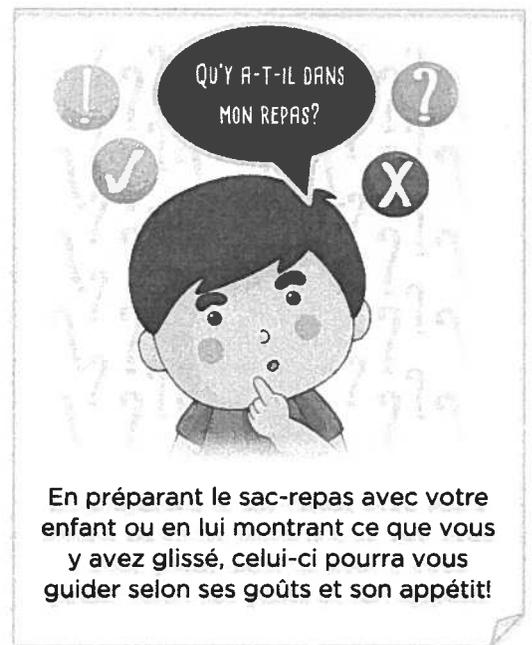
Votre collaboration est précieuse



Created by freepik.com

En incluant des **aliments nutritifs dans le sac-repas** de votre enfant, vous contribuez à promouvoir les saines habitudes alimentaires à l'école.

Pour en savoir plus, visitez le csdm.ca/autres-services/nutrition-et-services-alimentaires/.



En préparant le sac-repas avec votre enfant ou en lui montrant ce que vous y avez glissé, celui-ci pourra vous guider selon ses goûts et son appétit!

Bureau des services éducatifs
complémentaires



Commission
scolaire
de Montréal

DES REPAS DANS UNE AMBIANCE AGRÉABLE POUR TOUS!

Les repas en famille et à l'école sont des occasions pour les enfants de faire le plein d'énergie, d'apprendre et d'échanger avec les autres. Il est important de **rendre ces moments agréables!**



À chacun ses responsabilités, à la maison!



LE PARENT

QUOI?
QUAND?
OÙ?
COMMENT?

Détermine le **contenu** des repas et du sac-repas;
Détermine l'**heure** et le temps alloué aux repas;
Détermine le **lieu** du repas;
Crée une **ambiance** agréable aux repas.

COMBIEN?

Décide lui-même de la **quantité** d'aliments qu'il mange selon son appétit.



L'ENFANT

Référence : Satter, Eilyn. Eilynsatterinstitute [En ligne]. 2018. Disponible : www.eilynsatterinstitute.org.
Toutes les image proviennent de Freepik.com

Créer une ambiance agréable!

- ▶ En permettant à l'enfant de manger **à sa faim**.
- ▶ En encourageant votre enfant à goûter **sans pression**.
- ▶ En favorisant les **sujets de conversation positifs**.



Created by Vectorpouch - Freepik.com

AVANTAGEUX
POUR L'ENFANT
ET LES
PARENTS

D'autres pratiques gagnantes!

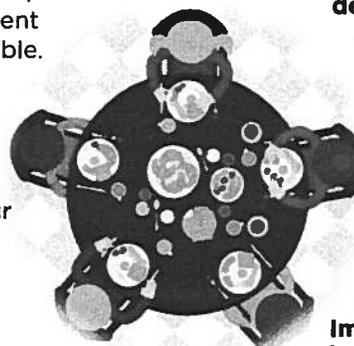
Manger en famille le plus souvent possible.

Être un **modèle** pour l'enfant.

Manger dans un **climat détendu et plaisant**.

Aider votre enfant à **développer ses goûts** en lui présentant plusieurs fois le même aliment sous différentes formes.

Impliquer l'enfant dans la préparation des repas.
Il sera plus ouvert à goûter!



Created by freepik.com

Comment guider votre enfant à écouter ces signaux?

L'enfant **respecte les besoins de son corps** en écoutant les signaux qu'il lui envoie. Il est le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.

- ▶ En l'encourageant à goûter, sans l'obliger à manger une quantité déterminée;
- ▶ En éliminant les sources de distraction (fermer les écrans, pas de jeux à table);
- ▶ En le questionnant : « Que ressens-tu dans ton ventre? »,
« Sens-tu que ton ventre est plein? ».

L'APPÉTIT VARIE
D'UNE JOURNÉE
À L'AUTRE.





ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Recettes pour le Thermos

Pâtés chinois individuels, parfaits pour la boîte à lunch

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/pates-chinois-individuels-parfaits-pour-la-boite-a-lunch>

Boulettes de tofu pizza

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/boulettes-de-tofu-pizza-208354>

Couscous minute à l'edamame

<http://yopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

Soupes

Velouté de carottes et de courges

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/veloute-de-carotte-et-courge>

Soupe aux légumes et à l'orge

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/soupe-aux-legumes-et-a-lorge>

Soupe aux lentilles rouges où tout cuit dans le thermos

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3739-soupe-aux-lentilles-rouges-ou-tout-cuit-dans-le-thermos-->

Soupe aux saveurs de hamburger

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3512-soupe-aux-saveurs-de-hamburger>

Soupe au poulet et riz

<http://noovo.ca/articles/recettes-parfaites-pour-les-thermos>

Soupe-repas asiatique aux pois chiches

<http://yopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

Soupe-repas à l'asiatique (dans un thermos)

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/48/soupe-repas-a-l-asiatique-dans-un-thermos>

Soupe ramen au porc haché et aux crevettes

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6121-soupe-ramen-au-porc-hache-et-aux-crevettes>



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

Chili

Le chili de Elsi

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/le-chili-de-elsi>

Pâtes

Nouilles au bœuf

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4704-nouilles-au-boeuf>

Gratin de macaroni à la purée de carotte

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3524-gratin-de-macaroni-a-la-puree-de-carotte>

Macaroni sauté au poulet

<http://noovo.ca/articles/recettes-parfaites-pour-les-thermos>

Rigatonis au pesto et Parmesan (dans une seule casserole!)

<http://yoopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

Recettes suggérées par le CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Boulettes de bœuf moutarde et miel

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/boulettes-de-boeuf-moutarde-et-miel/>

Poulet crémeux

<http://enfantsquebec.com/2013/07/05/poulet-cremeux/>

Soupe lentilles et lait de coco

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/336-soupe-aux-lentilles-rouges-a-l-indienne>

Le thermos : un must!

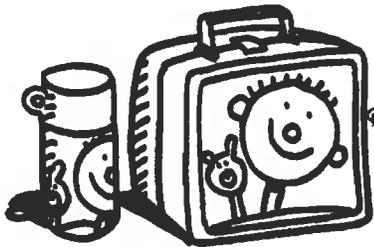
Pour une période de repas plus zen...

L'utilisation du contenant thermos comporte de multiples avantages:

- Amélioration de la variété des lunchs
- Repas servis à la bonne température
- Élimination du temps d'attente au micro-ondes donc plus de temps pour manger

Choisir le bon thermos

Mieux vaut choisir un modèle à revêtement en inox à large ouverture. Les modèles dont l'intérieur est en plastique conservent moins bien la chaleur. Assurez-vous également de retrouver la mention «double paroi à isolation sous vide»



Guide de l'utilisateur pour un repas parfait

Le matin avant de remplir la boîte à lunch

1. Préchauffer le Thermos en le remplissant d'eau bouillante et laisser le couvercle fermer pour 10 minutes.
2. Pendant ce temps, réchauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition. C'est-à-dire pour qu'il soit trop chaud pour être consommé immédiatement.
3. Vider l'eau du Thermos.
4. Mettre le repas dans le Thermos et refermer.



Le midi, avant de manger le repas

1. Mélanger le contenu.
2. Déguster.

Inscrire le nom de l'enfant au marqueur permanent sur le Thermos augmente les chances qu'il revienne au bercail!

Les tops...

- Potages et soupes
- Pâtes avec sauce
- Mijotés (pot-au-feu, fricassée, ragoût, etc.)
- Chili con carne
- Sauce au poulet, aux œufs ou au saumon (type vol-au-vent)
- Currys (plats indiens en sauce)
- Pâté chinois

et les flops

- Poisson
- Sautés de légumes
- Riz
- Viandes grillées
- Légumes vapeur

Entretien et entreposage

Pour assurer une bonne salubrité, il faut laver le Thermos chaque jour à l'eau savonneuse.

La plupart des Thermos ne vont pas au lave-vaisselle.

Lorsque nécessaire, faire tremper dans l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de sodium (soda, petite vache) pour éliminer les odeurs imprégnées.

Ranger le Thermos ouvert.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

«Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux» est une initiative de l'AQGS rendue possible grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

