

ALIMENTATION AU TERRAIN DE JEUX

Allergies alimentaires

Il est primordial de conscientiser l'ensemble des jeunes à l'importance de prévenir les risques liés aux *allergies alimentaires*.

Nous demandons également aux parents leur collaboration afin **de ne pas inclure dans la boîte à lunch de leurs enfants des aliments contenant des noix et des arachides**, deux des allergènes les plus courants.



Votre collaboration nous aide à réduire les risques d'exposition à ces deux principaux allergènes.



Rappelez à votre enfant de ne pas partager ou échanger sa nourriture avec les amis, pour la sécurité de tous.

Pour plus d'informations au sujet des allergies alimentaires, vous pouvez visiter le site www.allergies-alimentaires.org

Conseils pour la boîte à lunch

ALIMENTS CHAUDS

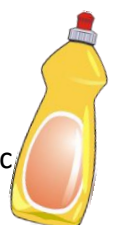
- Remplir le «thermos» d'eau bouillante, fermer le couvercle et laisser reposer 15 minutes.
- Vider le thermos et y verser le repas bien chaud. Assurez-vous de bien fermer le couvercle.

ALIMENTS FROIDS

- Ajouter un bloc réfrigérant (de type « ice pack ») ou un yogourt congelé afin de conserver les aliments au froid jusqu'à l'heure du dîner.

ENTRETIEN

À tous les jours, je assurez-vous de vider la boîte à lunch pour ensuite la nettoyer avec de l'eau chaude et du savon. Il ne faut pas oublier de laver les contenants utilisés, le bloc réfrigérant et les ustensiles.



Quoi mettre dans ma boîte à lunch

Dans ma boîte à lunch, j'apporte des aliments qui me fourniront de l'énergie pour passer une belle journée au terrain de jeux.



Pour le **repas**, je choisis :

- Des légumes et des fruits variés (carotte, poivron, pomme, clémentine, etc.)
- Des aliments riches en fibres (riz, pâtes alimentaires, pain, bagel, craquelins, barre de céréales sans noix et sans arachides, galette à l'avoine maison, céréales, etc.)
- Des aliments protéinés (œuf, poulet, légumineuses, fromage, yogourt, tofu, etc.)

Pour ma **collation**, je peux choisir des fruits, des légumes, du fromage, du yogourt.

Par souci **d'économie**, je peux choisir :

- Des aliments achetés en vrac
- Couper des morceaux de fromage en fonction de mon appétit
- Préparer des portions de légumes, de fruits et de yogourt dans des contenants réutilisables
- Utiliser des sacs de tissus réutilisables pour mon sandwich



Exemple de boîte à lunch

- Tortilla roulé avec poulet, laitue et tomate
- Crudités et trempette
- Yogourt
- Fruit et muffin maison
- Bouteille d'eau (contenant réutilisable)

N'oubliez pas que l'appétit de votre enfant peut varier en fonction des activités, de la température extérieure, et de sa croissance bien sûr!



Passez un été magique et en santé!