

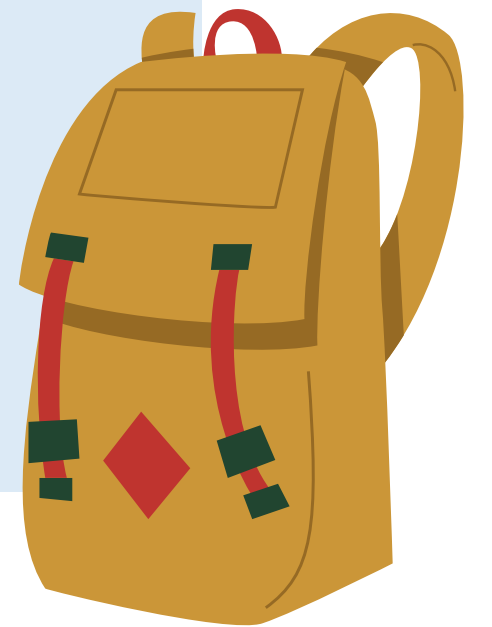


# Alimentation au camp de jour

## Allergies alimentaires

Afin de diminuer les risques liés aux **allergies alimentaires** : rappelez à votre enfant de ne pas partager ou échanger sa nourriture avec ses amis.

**La sécurité de tous est importante.**



## Interdit

**Ne pas inclure dans la boîte à lunch de votre enfant** : des aliments contenant des noix et des arachides ainsi que des fruits de mer.

## Conseils pour la boîte à lunch

### ALIMENTS CHAUDS

1. Remplir le thermos d'eau bouillante, fermer le couvercle et laisser reposer 15 minutes.
2. Vider le thermos et y verser le repas bien chaud.
3. S'assurer de bien fermer le couvercle.

### ALIMENTS FROIDS

Ajouter un bloc réfrigérant « ice pack » ou un yogourt congelé afin de conserver les aliments froids.

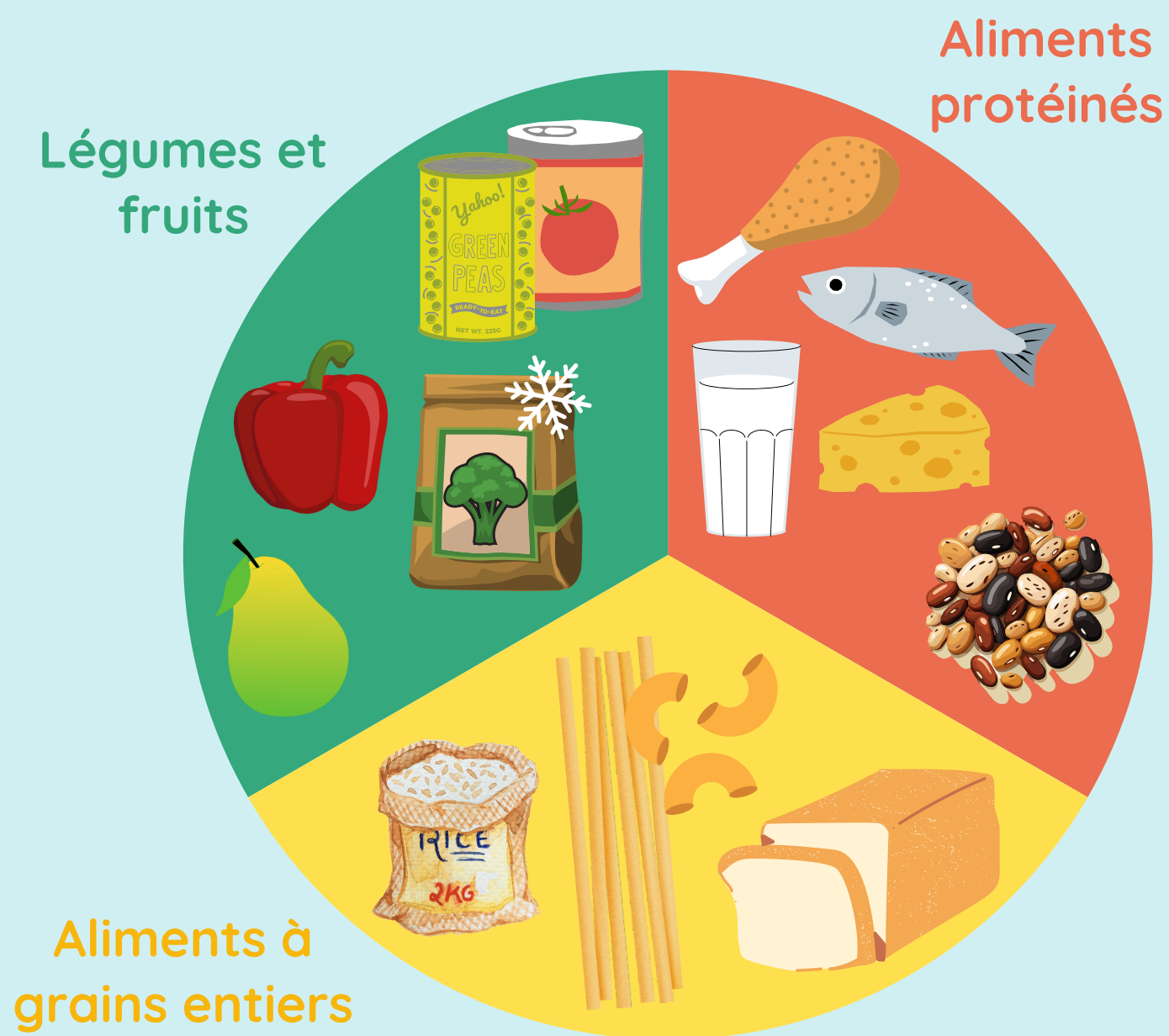
### NETTOYAGE

Chaque jour, vider la boîte à lunch et la nettoyer avec de l'eau chaude et du savon.  
Ne pas oublier de laver les contenants utilisés, le bloc réfrigérant et les ustensiles.



# Quoi mettre dans la boîte à lunch ?

Pour le **REPAS** :



Pour la **COLLATION** :

- Fruits
- Légumes
- Fromage
- Yogourt

Prévoir ce type de collation peut répondre aux besoins de l'enfant sans nuire à ses dents !



Pour **ÉCONOMISER** :

- Couper des morceaux de fromage d'une brique.
- Préparer des portions de légumes, de fruits et de yogourt dans des contenants réutilisables.

Apporte  
une gourde  
remplie d'eau !



L'eau est la  
meilleure façon  
de s'hydrater !



## Les rôles partagés aux repas

Les parents

**Quoi :**

Déterminent le contenu de la boîte à lunch



Le camp de jour

**Quand :**

Détermine le moment et le temps alloués aux repas et collations

**Où :**

Détermine le lieu

**Comment :**

Crée une ambiance agréable

L'enfant

**Combien :**

Détermine la quantité d'aliments qu'il mange selon ses besoins

