

## ALIMENTATION AU CAMP DE JOUR

### 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](http://www.allergies-alimentaires.org)

### Conseils pour ma 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. Assure-toi de bien fermer le couvercle.

#### ALIMENTS FROIDS

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

#### ENTRETIEN

À tous les jours, je m'assure 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 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 légumes 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 sûre!



*Passez un été magique et en santé!*