

Préparer les lunch box froides la veille



VOICI LES ACTIONS À METTRE EN PLACE SI VOUS PRÉVOYEZ UN REPAS FROID POUR LES LUNCH BOX, STYLE « REPAS TARTINES ».



Les actions du soir

- Préparez sur le plan de travail la lunch box de votre enfant + le matériel dont vous aurez besoin pour préparer le repas (couteau, planche à découper, ...).
- Placez sur le plan de travail tous les aliments dont vous aurez besoin et qui ne doivent pas se conserver au frigo (par exemple les fruits, fruits secs, oléagineux).
- Si la lunch box est propre et sèche, placez-y déjà les fruits secs, oléagineux, fruits qui ne demandent pas à être coupés.
- Préparez éventuellement les tartines le soir et placez-les au frigo.
- Mettez la table du petit déjeuner.

DEMANDER À VOTRE ENFANT ET À VOTRE CONJOINT DE VOUS AIDER.



Les actions du matin

- Préparer les tartines si cela n'a pas été fait la veille.
- Préparez les légumes crus et les fruits frais.
- Mettre de l'eau fraîche dans la gourde.



- LE REPAS DE MIDI DOIT ÊTRE VARIÉ (NE METTEZ PAS, PAR EXEMPLE, TOUS LES JOURS UNE TARTINE AU JAMBON ET DES TOMATES CERISES). CHAQUE ALIMENT APPORTE SON LOT DE BONS NUTRIMENTS. VARIEZ LES COULEURS DES ALIMENTS.
- LA LUNCH BOX DOIT CONTENIR TOUTES LES CATÉGORIES D'ALIMENTS (PROTÉINES ANIMALES ET/OU VÉGÉTALES + CÉRÉALES + LÉGUMES/FRUITS + BONNES GRAISSES).