



# 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 les 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.

Pour plus d'informations : [www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)

## 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 ?



Apporter des aliments qui fourniront de l'énergie pour passer une belle journée au camp de jour

Pour le **REPAS** :

- Des légumes et des fruits variés (carotte, poivron, pomme, clémentine, etc.)
- Œufs, poulet, poisson, légumineuses, fromage, yogourt, tofu, etc.
- Riz, pâtes alimentaires, pain, bagel, craquelins, barre de céréales sans noix et arachides, galette à l'avoine maison, céréales, etc.



Pour la **COLLATION** :

- Des fruits, des légumes, du fromage, du yogourt

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



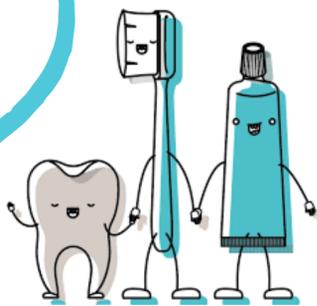
Pour **ÉCONOMISER** :

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

Apportez une gourde remplie d'eau !



**Mme Sourire** rappelle de se brosser les dents après chaque repas. Même l'été, les dents ne sont pas en congé !



**À noter** : l'appétit du jeune peut varier en fonction des activités, de la température extérieure et de sa croissance bien sûr !



**Bon été !**