

Astuces pour le sac-repas

À chacun sa responsabilité!



Le parent :

- détermine le contenu du sac-repas ;
- encourage son enfant à manger selon son appétit.

L'enfant :

- décide lui-même de la quantité d'aliment qu'il mange.

Le saviez vous ? L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. Il est donc le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.



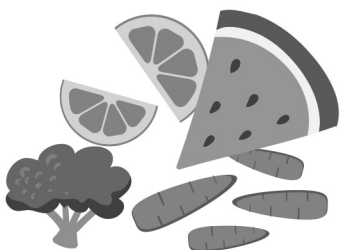
Le personnel de l'école :

- s'assure de créer une ambiance agréable aux repas ;
- laisse l'enfant manger selon sa faim.



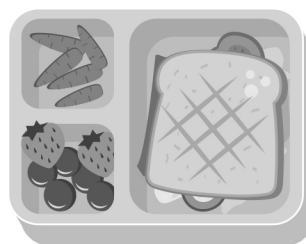
Pour des sacs-repas appétissants à l'école!

1



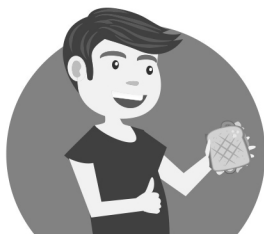
Varier les formes, les couleurs et les saveurs des aliments.

2



Utiliser des **contenants réutilisables** : les aliments resteront appétissants jusqu'au dîner.

3



Mettre des **aliments connus de l'enfant** dans son sac-repas.

4



Faire participer l'enfant à la **préparation de son sac-repas**.

5



Tous les matins, déposer un **bloc réfrigérant** sur le dessus des aliments dans le sac-repas.