

LA
SANTÉ
NOUS
TIENT À CŒUR



**Moi, je prends
soin de mes
aliments**

 Savez-vous **où** placer le bloc réfrigérant dans le sac-repas?

 Savez-vous **comment** bien utiliser la bouteille isolante (Thermos)?

 Est-ce **nécessaire** de nettoyer le sac-repas tous les jours?

Bloc réfrigérant



1



2



Le matin :

- 1- Je sors le bloc réfrigérant du congélateur;
- 2- Je place les aliments dans le sac-repas et je dépose le bloc réfrigérant sur le dessus des aliments.

3



Le soir :

- 3- Je remets le bloc réfrigérant dans le congélateur.



Bouteille isolante (Thermos)

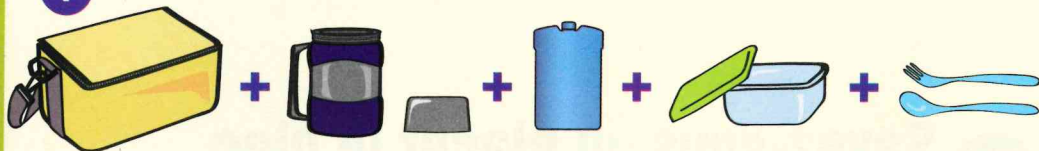


Le matin :

- 1- Je remplis la bouteille isolante (Thermos) d'eau bouillante, je ferme le couvercle et j'attends 15 minutes;
- 2- Je fais chauffer les aliments;
- 3- Je vide l'eau de la bouteille isolante (Thermos);
- 4- Je mets les aliments chauffés dans la bouteille isolante (Thermos);
- 5- Je mets la bouteille isolante (Thermos) dans le sac-repas.

Nettoyage du sac-repas

1



Tous les jours, au retour de l'école :

- 1- Je vide mon sac-repas;
- 2- Je lave mon sac-repas, mes contenants, mon bloc réfrigérant et mes ustensiles.

2



3

La nuit :

- 3- Je laisse aérer mon sac-repas toute la nuit.



Préparé par l'équipe des nutritionnistes
Août 2013



Service des ressources éducatives
NUTRITION