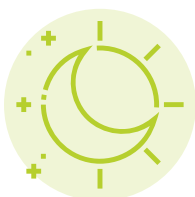


Planifier

Faites participer votre enfant !



PRÉPAREZ LES LUNCHS
LE SOIR PLUTÔT QUE
LE MATIN.



DOUBLEZ LA RECETTE
LORSQUE VOUS
PRÉPAREZ LE SOUPER
POUR AVOIR DES RESTES.



PLANIFIEZ LES REPAS
DE LA SEMAINE



Ateliers disponibles



PRÉPARATION
D'UNE BOÎTE
À LUNCH



SORTIE
D'ACCOMPAGNEMENT
AU MAGASIN



tée

100 - 13511 Commerce Parkway,
Richmond (C.-B.) V6V 2J8
services_tee@csf.bc.ca

tée

travailleuses.eurs
d'établissement
dans les écoles



Boîte à lunch

Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Funded by:

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada



Conseil scolaire
francophone de la
Colombie-Britannique

csf.bc.ca

Aliments à favoriser



ATTENTION

Éviter les noix et les arachides

Source: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Un thermos



Une gourde d'eau



Des petits contenants



Des blocs réfrigérants

des produits laitiers ou un substitut

LA BOÎTE À LUNCH

Le repas de midi que les enfants emmènent chaque jour à l'école.

Fruits frais



LA COLLATION

Un aliment rapide et facile à manger lors de la récréation

Muffin



des légumes ou des fruits

des produits céréaliers

Fromage en morceaux ou en bâtonnets



Barre de céréales



Légumes crus



Yogourt à manger ou à boire

