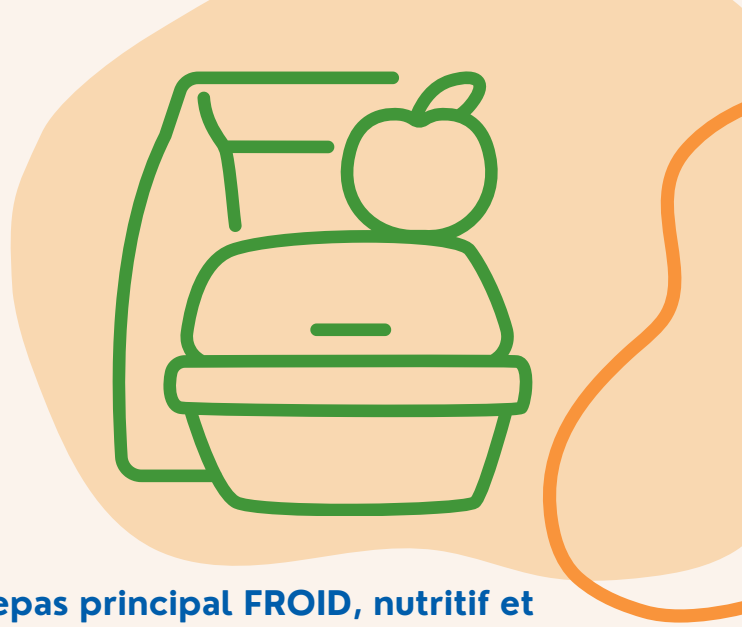


# L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH COMPLÈTE POUR UNE JOURNÉE AU CAMP MARISTE

## IMPORTANT

Les jeunes bougent plus qu'à l'école et ont ainsi souvent plus faim que durant l'année scolaire.



1

**Un repas principal FROID, nutritif et soutenant. Les jeunes n'ont pas accès à un frigidaire, ni à de l'eau chaude, ni à un micro-onde.**

Ex. Cuisinez des salades de pâtes, de riz ou de quinoa. Concoctez des sandwiches, à l'houmous, au thon, aux œufs ou au poulet. Préparez des sandwiches en variant les pains et les condiments. Ajoutez un bloc réfrigérant (Ice pak).

2

**Des collations en nombre SUFFISANT. Mieux vaut plus que pas assez. Ils ont deux périodes pour manger une collation : une le matin et une l'après-midi.**

Ex. Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments : salade de fruits, smoothie maison, fromage et poire, lait de soya et fraises, muffin maison, houmous et pois mange-tout, etc.

3

**Une boisson pour bien s'hydrater.**

Ex. Une boisson de votre choix: eau, lait ou jus à l'occasion. Veuillez éviter les boissons gazeuses ou les boissons contenant de la caféine.

4

**Un dessert nutritif.**

Ex. Offrez une variété de fruits. Cuisinez des desserts à base de produits laitiers ou de grains entiers. Évitez les desserts dont le premier ingrédient est le sucre, ceux-ci sont généralement moins nutritifs.

5

**Les allergènes suivants sont interdits au Camp Mariste : arachide, noix et kiwi.**



## TRUC & ASTUCE

**Impliquez votre enfant ou questionnez-le: il pourra vous guider selon ses goûts et son appétit.**