

# Lunch

## La boîte à lunch Pour les petits



Des idées pour que l'heure du dîner soit le moment favori de vos petits loups...

### Rendre amusant

Procurez-vous quelques contenants et bouteilles amusantes pour rendre vos aliments plus attrayants comme, par exemple, des contenants pour protéger les bananes ou les poires, des plats de plastique, des bouteilles isolantes et des ustensiles de couleurs et de formes différentes, des plats de plastique qui comprennent différents compartiments et avec leur personnage de dessin animé favori, etc. Laissez-leur des petits mots ou dessinez un visage sur leur banane! Utilisez les fêtes de l'année pour créer des thèmes à la boîte à lunch comme, par exemple, des aliments rouges pour la st-valentin ou des serviettes de table de Noël!

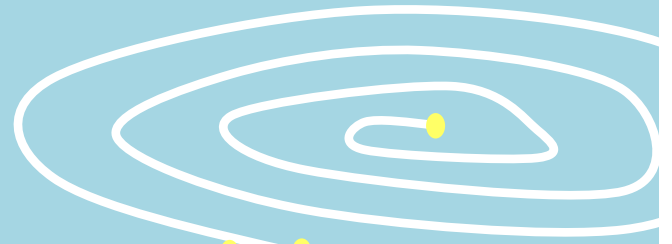
### Idées recettes

Préparez des sandwiches, crudités et fruits amusants en les coupants de différentes façons (par exemple, utilisez des emporte-pièces). Préparez un smoothie coloré et servez-le dans une bouteille isolante. Servez-leur les restants du souper de la veille s'ils l'ont aimé. Garnissez leur contenant lunch qui comprend différents compartiments avec des tranches d'œufs durs ou des morceaux de poulet, des crudités, des cubes de fromage, des craquelins et/ou des fruits frais pour en faire un repas pique-nique.

### ASTUCE.

Demandez à vos enfants de participer à la préparation des aliments à inclure dans la boîte à lunch. Cette technique comporte plusieurs avantages :

- Favorise leur autonomie dans la préparation des aliments à inclure dans la boîte à lunch;
- Développe leurs habiletés et intérêts culinaires;
- Permet de les rendre fiers de leurs créations et, ainsi, ils ont moins tendance à jeter leur lunch à la poubelle;
- Permet de passer un moment de qualité avec vos enfants.



## Plaisir