MÉMO

Préparer le panier-repas de votre enfant

1 TOUT DOIT ÊTRE PROPRE

- Nettoyer la table ou le plan de travail
- Se laver les mains
- Nettoyer les récipients

2 S'ORGANISER

- Préparer la veille au soir (après le dîner) ou le matin
- Si préparation la veille mettre les aliments au frigo jusqu'au départ pour l'école

3 COMPOSER LE REPAS

- Une boisson = EAU !
- Un morceau de pain
- Un plat froid
- Un fruit cru pas fragile *(entier ou en morceaux)* ou une compote *sans sucre ajouté*

4 VÉRIFIER LE SAC

- La gourde d'eau
- Tous les éléments du repas
- Une serviette de table ou un torchon
- Les couverts et le verre

5 TRANSPORTER LE PANIER REPAS

- Un sac qui ferme bien (*isotherme c'est mieux*) marqué au nom de l'enfant
- Maintenir le froid avec une petite plaque de congélation ou une petite bouteille d'eau glacée

6 AU RETOUR DE L'ECOLE

- Vider le sac, la boîte, les couverts
- Nettoyer le tout INTERIEUR ET EXTERIEUR
- Laver la serviette ou le torchon en machine (60°C) au moins 2 x par semaine

AFDN
Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

DU PAIN sur la PLANCHE

http://www.afdn.org/

Document destiné aux Parents
14/05/2020