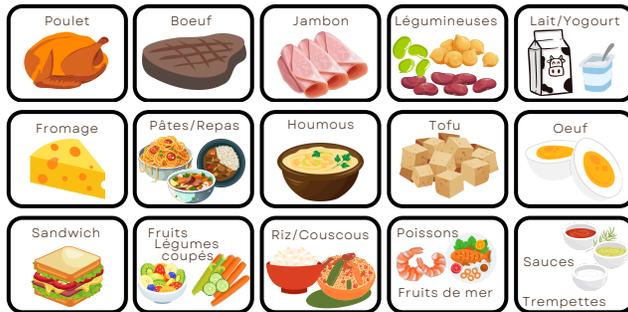


# LES ALIMENTS

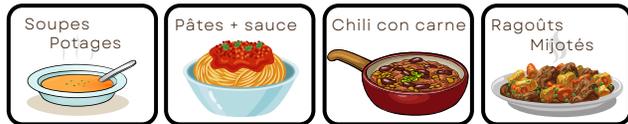
# SUIVEZ-NOUS!

## Aliments à garder au froid

Les aliments doivent être gardés au frais dans la boîte à lunch en utilisant un bloc réfrigérant (ice pack). Voici une liste d'aliments qui se conservent au froid et ce, en tout temps.



## Repas à prioriser dans le thermos



Nettoyer la boîte à lunch et les contenants chaque jour avec de l'eau chaude et du savon.

# Jeunes en Santé



[www.jeunesensante.org](http://www.jeunesensante.org)



Jeunes en santé



Jeunes en sante



# LA BOÎTE À LUNCH

Ce qu'il faut savoir!

# Jeunes en Santé

## Références :

- <https://communauteweb.cssdm.gouv.qc.ca/nutrition/au-service-de-garde/la-conservation-des-aliments/>
- <https://quebec.educationnutrition.ca/fr/>
- <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-des-aliments/conservation-aliments/precautions-boites-lunch>
- <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/intoxications-alimentaires>



# LE «ICE PACK»

## BLOC RÉFRIGÉRANT

Garde les aliments froids de **4 à 6 heures.**



Le bloc réfrigérant est facile à trouver dans les magasins et il est très abordable.

### Comment l'utiliser

1

Le matin, prendre le bloc réfrigérant du congélateur.



2

Le placer dans la boîte à lunch. Il doit être **collé sur les aliments** qui doivent rester au froid.



3

En revenant de l'école, remettre le bloc réfrigérant dans le congélateur.



# LE «THERMOS»

## CONTENANT ISOTHERME

Garde les aliments chauds de **5 à 6 heures.**

### Comment l'utiliser

1

Faire bouillir de l'eau et remplir le thermos d'eau bouillante.



2

Visser le couvercle et laisser reposer 10 minutes.



3

Chauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition.



4



Vider l'eau.

5

Ajouter le repas **chaud**.

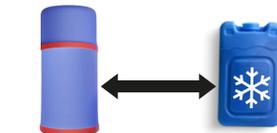


6

Visser le couvercle et ranger dans la boîte à lunch.



7



Distancer le thermos du bloc réfrigérant pour éviter de refroidir les aliments à l'intérieur.

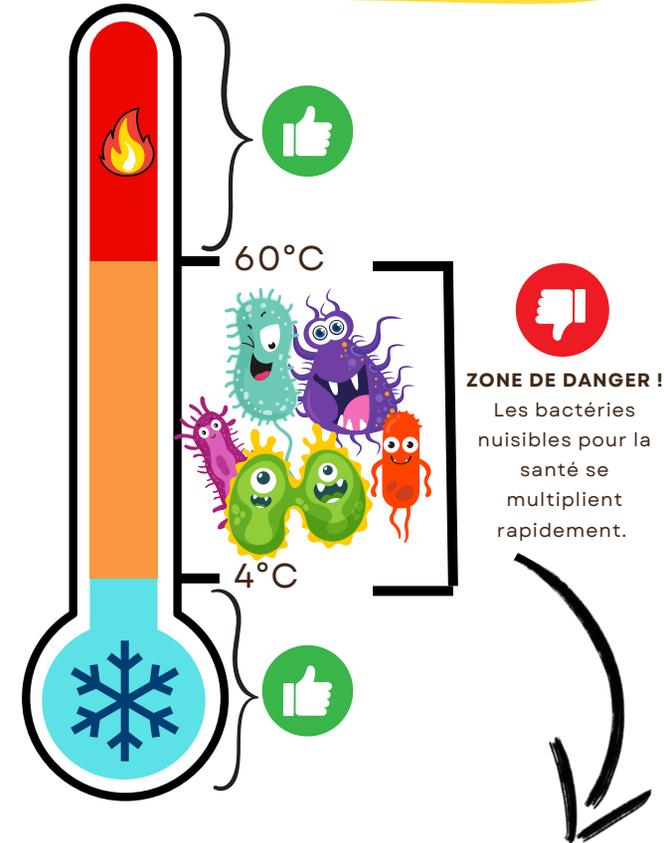
8

Ouvrir le thermos uniquement sur l'heure du dîner afin de préserver les aliments chauds.



# LA TEMPÉRATURE

## BIEN CONSERVER LES ALIMENTS



### Une intoxication alimentaire peut survenir

Symptômes :

- Nausées
- Vomissements
- Crampes
- Douleurs abdominales
- Diarrhée
- Fièvre
- Maux de tête

