Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

L'ABC de la préparation des lunchs

En intégrant la préparation des lunchs à votre routine, ce sera plus facile. Voici 5 trucs pour y arriver!

1. Se préparer la veille

Le matin est rarement le moment idéal pour préparer les lunchs. Le temps manque et la fatigue donne un résultat souvent peu satisfaisant.
Le mieux est de tout préparer la veille : le repas, les collations et même les ustensiles.
Le lendemain, vous n'aurez qu'à tout mettre dans la boîte à lunch et le tour sera joué!

2. Planifier

Lors du souper, faites quelques portions de plus qui serviront pour le lendemain. Lorsqu'un mets s'y prête bien, doublez vos recettes et congelez les restants en portions individuelles.
Vous coupez des légumes? Quelques-uns de plus et vos crudités seront prêtes pour le lendemain!

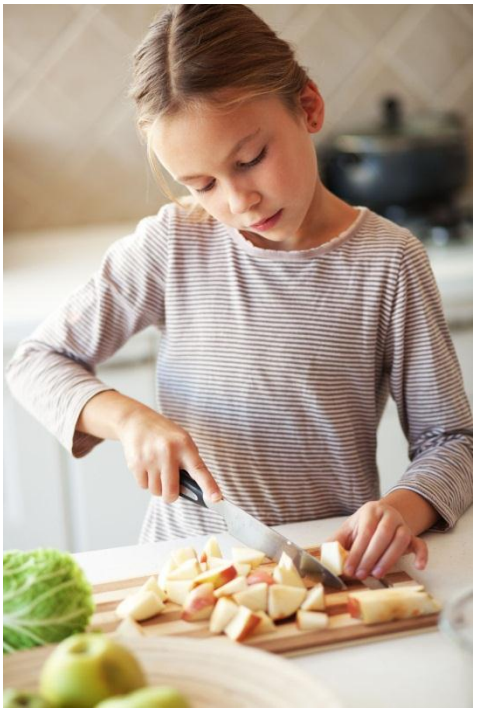
3. Espaces réservés

Réservez un espace dans le réfrigérateur où les lunchs pourront être rangés pour le lendemain. Vous pouvez aussi réserver une armoire ou un tiroir pour les collations non périssables et pour les contenants hermétiques.
Vous économiserez du temps!

4. Impliquer toute la famille

Encouragez votre enfant à participer à la préparation des lunchs. Par exemple, laissez-le choisir entre deux collations.

En début d'année, laissez-le choisir une boîte à lunch à son goût. Les ados peuvent même faire leur lunch seuls. Vous n'aurez qu'à vérifier que le contenu de la boîte à lunch soit bien équilibré!



5. Être bien équipé

On travaille toujours mieux avec les bons outils!
Boîtes à lunch, plats hermétiques, contenants isothermes, bouteilles d'eau réutilisables et blocs réfrigérants : tous de bons investissements qui vous faciliteront la vie!