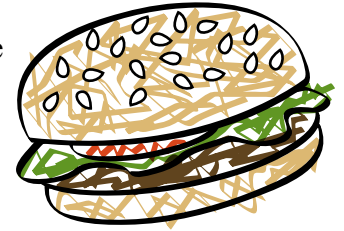


- **L'innocuité des aliments passe en premier.** Conservez les aliments de façon à ce qu'ils soient toujours frais et sans danger à consommer. Utilisez des contenants isolants pour garder les aliments chauds (par ex. soupes ou ragoûts) ou froids. Réfrigérez les aliments (par ex. pouding, salade de chou ou de pommes de terre) avant de les placer dans des contenants. Utilisez un bloc réfrigérant ou un contenant de lait ou de jus congelé pour garder au frais les sandwiches à base de viande, d'œufs, de fromage, de poisson, de mayonnaise ou de volaille.

- **Surprenez vos enfants !** Insérez une note spéciale dans le sac à lunch, ou bien ajoutez une serviette colorée ou une bande dessinée.

## N'oubliez pas les boissons

Actifs et en pleine croissance, les enfants ont besoin de liquide pour éteindre leur soif. Ne pas boire assez de liquide peut causer des problèmes dus à la déshydratation comme des maux de tête, de la fatigue et de la difficulté à se concentrer. Assurez-vous que vos enfants boivent assez (par exemple eau, lait et jus) tout au cours de la journée. Encouragez les enseignant(e)s à permettre aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau en classe. Pour vous assurer de la propreté de la bouteille ou de la boîte à boire réutilisable, demandez à votre enfant de la rapporter tous les jours et nettoyez-la.



## Les conseils des experts

Visitez le site Web primé des Diététistes du Canada [www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux) pour d'autres idées de recettes, des conseils nutritionnels, des feuillets d'information et des solutions pour manger sainement.



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



[www.chatelaine.com](http://www.chatelaine.com)



Membres du Groupe Compass Canada

[www.compass-canada.com](http://www.compass-canada.com)



DÉCOUVREZ TOUT UN MONDE DE BIEN-ÊTRE

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

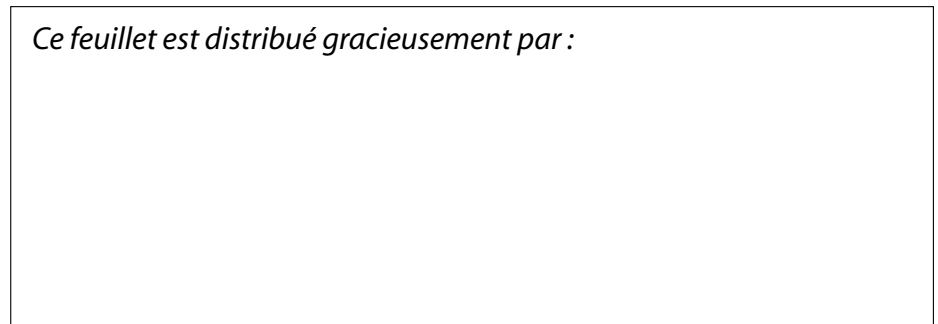
\* © 2003, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

## Vous avez des questions sur la nutrition ?

**Les diététistes ont pour vous des renseignements fiables sur l'alimentation et la nutrition.**

*Cette campagne du Mois de la nutrition<sup>MD</sup> vous est présentée par les Diététistes du Canada ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.*

Ce feuillet est distribué gracieusement par :



Trouvez une diététiste par le biais du site Web des Diététistes du Canada ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1-888-901-7776.

Feuillet produit par les Diététistes du Canada © 2004. Tous droits réservés. Doit être reproduit en totalité. Usage commercial interdit.