

← Savez-vous où placer le bloc réfrigérant dans le sac-repas?

← Savez-vous comment bien utiliser la bouteille isolante (Thermos)?

← Est-ce nécessaire de nettoyer le sac-repas tous les jours?

Préparé par l'équipe des nutritionnistes  
Août 2013



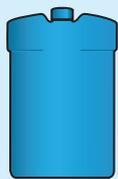
Service des ressources éducatives  
NUTRITION



## Bloc réfrigérant

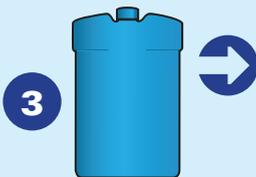
### Le matin :

- 1- Je sors le bloc réfrigérant du congélateur;
- 2- Je place les aliments dans le sac-repas et je dépose le bloc réfrigérant sur le dessus des aliments.

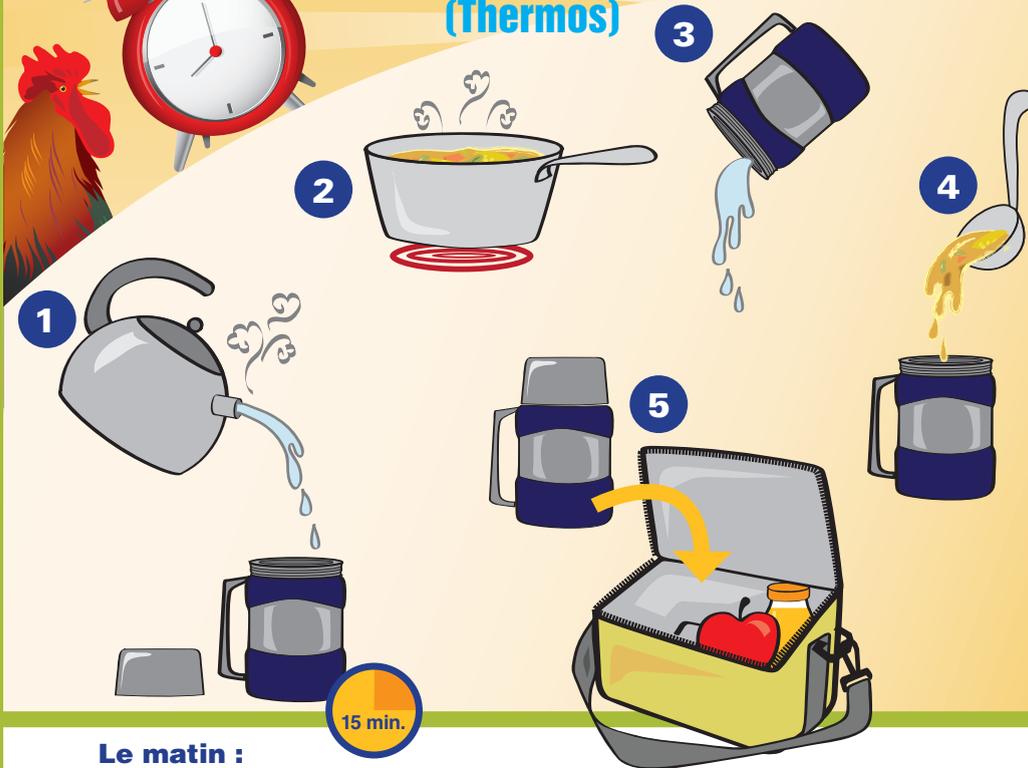


### Le soir :

- 3- Je remets le bloc réfrigérant dans le congélateur.



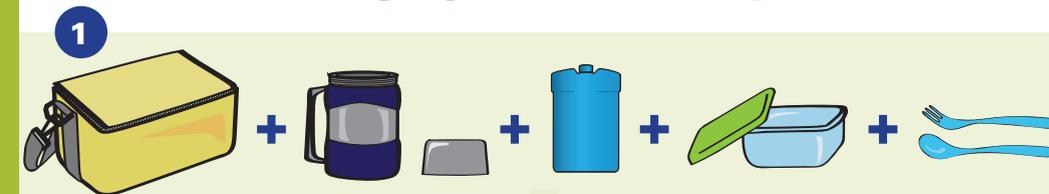
## Bouteille isolante (Thermos)



### Le matin :

- 1- Je remplis la bouteille isolante (Thermos) d'eau bouillante, je ferme le couvercle et j'attends 15 minutes;
- 2- Je fais chauffer les aliments;
- 3- Je vide l'eau de la bouteille isolante (Thermos);
- 4- Je mets les aliments chauffés dans la bouteille isolante (Thermos);
- 5- Je mets la bouteille isolante (Thermos) dans le sac-repas.

## Nettoyage du sac-repas



### Tous les jours, au retour de l'école :

- 1- Je vide mon sac-repas;
- 2- Je lave mon sac-repas, mes contenants, mon bloc réfrigérant et mes ustensiles.



### La nuit :

- 3- Je laisse aérer mon sac-repas toute la nuit.

