

ASTUCES DE PRÉPARATION DE REPAS SANS DÉCHETS

- Apprenez aux enfants à préparer leur repas avec des aliments sains.
- Préparez uniquement la quantité nécessaire.
- Utilisez un sac/une boîte-repas réutilisable pour transporter le repas.
- Utilisez une bouteille réutilisable pour les boissons : c'est moins cher et les enfants peuvent garder de la boisson à consommer plus tard.
- Si vous choisissez d'utiliser un récipient à usage unique, veillez à ce qu'il soit recyclable dans l'école de votre enfant.
- Mettez les sandwiches, muffins, etc. dans des récipients de type Tupperware au lieu d'utiliser des sacs en plastique. Étiquetez tous les récipients pour avoir plus de chance de les voir revenir.
- Évitez les portions individuelles pré-emballées de collations.
- Mettez des serviettes réutilisables dans la boîte-repas de votre enfant.
- Préparez des plats plus conséquents au moment du souper et utilisez les restes pour le dîner. Gagnez du temps le matin en préparant le repas la veille au soir et en le mettant au réfrigérateur.

Recommandé	À éviter
Boîte repas RÉUTILISABLE	ÉVITER les sacs en papier ou plastique
Récipient RÉUTILISABLE (Tupperware, plastique)	ÉVITER le film étirable, le papier d'aluminium, le papier ciré ou la mousse' de polystyrène
Bouteille ou thermos RÉUTILISABLE	ÉVITER les récipients à usage unique
SERVIETTE EN TISSU à laver et réutiliser	ÉVITER les serviettes en papier
COUVERTS à laver et réutiliser	ÉVITER les fourchettes/cuillères en plastique
Collations-SANTÉ!	ÉVITER les collations avec suremballages