

## PRÉPARATION

🛒 À L'ÉPICERIE	🏠 À LA MAISON
<p><b>1</b></p> <p>Prioriser les grand formats</p>	<p>Préparer des portions individuelles</p>
<p><b>2</b></p> <p>Acheter les aliments en vrac</p> <p>Utiliser des sacs et des contenants réutilisables</p>	<p>Cuisiner des collations et les congeler</p> <p>Préparer des légumes et des fruits à l'avance</p>

**Faire participer l'enfant à la préparation de sa boîte à lunch**  
Le questionnaire sur ses goûts et son appétit

## BOÎTE À LUNCH

# ZÉRO DÉCHET

### DANS LA BOÎTE À LUNCH

Choisir une **boîte à lunch** thermique réutilisable et facile à nettoyer

**Utiliser:**

- des ustensiles lavables
- des sacs en tissu
- des contenants réutilisables

Ajouter une **bouteille d'eau** réutilisable

**Recycler**    **Composter**

À l'école ou à la maison en rapportant les matières recyclables et les pelures de fruits dans la boîte à lunch ou un contenant réutilisable

Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires, 190117

Centre de services scolaire de Montréal  
**Québec**

## PRÉPARATION

🛒 À L'ÉPICERIE	🏠 À LA MAISON
<p><b>1</b></p> <p>Prioriser les grand formats</p>	<p>Préparer des portions individuelles</p>
<p><b>2</b></p> <p>Acheter les aliments en vrac</p> <p>Utiliser des sacs et des contenants réutilisables</p>	<p>Cuisiner des collations et les congeler</p> <p>Préparer des légumes et des fruits à l'avance</p>

**Faire participer l'enfant à la préparation de sa boîte à lunch**  
Le questionnaire sur ses goûts et son appétit

## BOÎTE À LUNCH

# ZÉRO DÉCHET

### DANS LA BOÎTE À LUNCH

Choisir une **boîte à lunch** thermique réutilisable et facile à nettoyer

**Utiliser:**

- des ustensiles lavables
- des sacs en tissu
- des contenants réutilisables

Ajouter une **bouteille d'eau** réutilisable

**Recycler**    **Composter**

À l'école ou à la maison en rapportant les matières recyclables et les pelures de fruits dans la boîte à lunch ou un contenant réutilisable

Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires, 190117

Centre de services scolaire de Montréal  
**Québec**