

## CONSERVATION POUR LES BOÎTES À LUNCH

Voici quelques trucs pour bien conserver vos aliments dans votre boîte à lunch et prévenir ainsi l'apparition d'une toxi-infection alimentaire.

### Comment garder les aliments froids?

Conserver votre goûter dans un endroit frais jusqu'à l'heure du repas; sinon vous pouvez suivre les deux suggestions suivantes :

- a. Placez un sac réfrigérant (ice-pack ou lunch-pak) dans la boîte à lunch. Il gardera les aliments froids pour une période de 4 à 6 heures;
- b. Ajoutez à votre goûter une petite boîte de jus congelé pour refroidir vos aliments, et en même temps servir de boisson lors de repas;
- c. Lavez bien les fruits et les légumes frais avant de les emballer;
- d. Pour les salades, les yogourts et les desserts à base de lait, employez un contenant isolant («thermos») préalablement refroidi.

### Comment garder les aliments chauds?

Pour les aliments chauds (potages, plats cuisinés, pâtes, etc.), utilisez une bouteille isolante («Thermos»). Avant usage, remplissez-la d'eau bouillante et laissez-la reposer durant quinze minutes. Videz-la puis mettez-y vos aliments. Elle les gardera chauds pendant environ cinq heures.

À défaut de bouteille isolante pour les mets chauds, placez votre plat cuisiné dans un contenant hermétique que vous tiendrez bien au frais à l'aide d'un sac réfrigérant et réchaufferez au four à micro-ondes à l'heure du repas.

### L'entretien de la boîte à lunch

N'oubliez pas de nettoyer chaque jour votre boîte à lunch et ses accessoires. Lavez-la à l'eau chaude savonneuse, rincez, essuyez et laissez aérer toute la nuit. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs. Prenez soin de bien enlever les particules d'aliments qui peuvent se loger dans les coins et les replis.

### Notes importantes pour le camp :

**-Étant donné le nombre grandissant de personnes allergiques aux arachides et aux noix, nous vous demandons de ne pas inclure dans vos goûters ce genre d'aliments. (95% des décès sont liés à ces allergies)**

**-Nous vous conseillons de rappeler à vos enfants les risques d'échanger le contenu de leur boîte à lunch, leurs ustensiles et leurs récipients avec des amis. D'autres aliments peuvent déclencher des allergies.**

**-Le camp ne dispose pas de réfrigérateurs, mais vous aurez accès à un four à micro-ondes.**

***Merci et bon séjour!!***