

# Conseils pour une boîte à lunch écologique



Savais-tu qu'au Québec nous produisons assez de résidus pour remplir l'équivalent de 5 millions de sacs à ordures à CHAQUE JOUR ? Heureusement, il y a le recyclage ! Mais pour donner un bon coup de pouce à l'environnement, il est important de réduire la quantité de déchets que nous produisons.

Voilà pourquoi nous t'invitons à relever le défi de la BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE.

Un ventre plein et une poubelle vide...c'est ça le résultat d'une boîte à lunch écologique. C'est simple et c'est génial pour l'environnement. Voici quelques conseils pour y arriver :

## Conseil n° 1

Pour éviter de gaspiller et de nourrir la poubelle, j'évalue bien mes besoins en nourriture et j'apporte ce dont j'ai réellement besoin.

## Conseil n° 2

J'évite les produits offerts en portions individuelles (fromages, boîtes à boire, yogourts, sachets de biscuits, etc.). Ils produisent plus de déchets... et ils coûtent souvent plus cher.

## Conseil n° 3

Pour transporter les aliments servant au lunch, prendre un contenant en plastique pouvant être recyclé ou réutilisable. (Attention ! Si le récipient doit aller au four à micro-ondes, il faut s'assurer qu'il peut être chauffé sans danger. Certains plastiques peuvent fondre en dégageant des substances toxiques nocives pour la santé.)

## Conseil n° 4

Éviter d'utiliser des assiettes, des ustensiles ou des contenants jetables : des couverts réutilisables sont toujours plus propices à la protection de l'environnement.

## Conseil n° 5

Éviter d'apporter les aliments dans des pellicules en plastique : afin de diminuer le gaspillage, il est préférable d'utiliser des contenants recyclés ou en plastique.

Il y a aussi bien d'autres façons de t'impliquer pour réduire la quantité de déchets que tu produis.

Regarde autour de toi, pense-y bien et parles-en avec ta famille, tes amis et tes professeurs. La réduction des déchets à l'école, ça relève de petits gestes quotidiens !

**RÉDUIRE, C'EST AGIR !**

Une collation est un complément alimentaire important qui apaise la faim sans gêner l'appétit pour le repas suivant, qui complète le déjeuner et le dîner sans les remplacer et qui redonne aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour se concentrer et demeurer en santé. Une collation santé est très pauvre en sucre et est absente de mauvais gras. Elle est composée d'aliments nutritifs choisis parmi les quatre groupes alimentaire, par exemple: **légume ou fruit frais, yogourt, muffin de grains entiers, œuf cuit dur, barre tendre sélectionnée, fromage...** Ainsi, elle contiendra des vitamines, des minéraux, des protéides, des lipides et/ou des glucides complexes. Elle doit éviter de favoriser la carie dentaire. En plus de la collation, l'enfant doit prendre soin de bien s'hydrater en buvant de l'eau à la fontaine avant chaque sortie.

-M-

Source: Mouvement EVB et Explo'consommation