|  |
| --- |
| POLITIQUES SAC À DÎNER POUR ENFANT PARASCOLAIRES |

De promouvoir le bien-être et la capacité d’apprendre, il est important que les parents veillent à ce que le dîner de leur enfant est sains et nutritif. Un dîner sain comprend au moins trois ou quatre groupes du guide alimentaires Canadienne pour manger sainement. Quelques exemples de produits alimentaires recommandés : Les fruits, légumes, de la viande froide, le fromage, le pain en blé entier, les pâtes, du lait, les œufs, le yogourt, le jus 100% de fruit ou légumes.

Au moment d’emballer le dîner de votre enfant voici quelques suggestions :

* Soupe de la maison avec des pâtes et légumes
* Jambon et dinde sur le pain au blé entier
* Lunchable fait à la maison au lieu d’un qui est préemballé
* Salade verte
* Restant de chili sur du riz
* Pizza faite à la maison avec des légumes coupés et la trempette au yogourt
* Wraps aux viandes froides avec du fromage
* Macaroni et fromage
* Pita au blé entier et le houmous

Nous décourageons fortement les aliments qui sont faibles en valeur nutritive et /ou beaucoup de sucre, tel que; les boissons gazeuses, les bonbons, le chocolat, etc. Si ces aliments sont dans le dîner de votre enfant, nous leurs demanderions de manger les produits nutritifs en premier

VEUILLEZ NOTER QUE LE PERSONNEL VÉRIFIE TOUS LES DÎNERS ET SI DES ARTICLES ALIMENTAIRES CONTIENNENT DES NOIX/ARACHIDES OU SONT DE RESTAURANT RAPIDE (TOUTES LES CHAINES DE RESTAURANT RAPIDE) ILS SERONT ENLEVÉS DU DÎNER ET RETOURNÉS AU PARENT À LA FIN DE LA JOURNÉE.

 Il est très important quand vous emballez le dîner de votre enfant que vous gardez la sécurité alimentaire en tête. Tous les aliments périssables doivent être conservés au froid pendant la journée. Il n’y a pas de réfrigérateur disponible à la garderie.

Voici quelques suggestions pour vous aider :

* Le matin assuré vous que les aliments froids sont placés directement du réfrigérateur
* S’assurer que les aliments chauds soient fumants lorsqu’ils sont placés dans un thermos
* Pour conserver les aliments froids, utilisez du pain congelé pour le sandwich ou un petit sac de congélation

• Les contenants à dîner doivent être étiquetés avec le nom de l'enfant

• Une collation du matin et de l'après-midi est offerte aux enfants d'âge scolaire pendant un programme d'une journée prolongée. Si votre enfant préfère quelque chose de son déjeuner au lieu de notre collation, gardez à l'esprit que les collations saines seront encouragées.

• Les listes d'allergies alimentaires sont affichées dans la salle où se déroule le programme du dîner. Nous demandons aux parents de nous tenir informés par écrit des allergies alimentaires de votre enfant.

• Chaque enfant doit apporter au moins une bouteille d'eau pendant une journée complète.

• Aucun aliment n'est fourni pour le déjeuner à moins qu'un enfant n'ait oublié son déjeuner ou que le contenu du déjeuner soit faible en valeur nutritive et/ou riche en sucre.

• Les boîtes à dîner doivent être étiqueter

• Une collation du matin et de l'après-midi est offerte aux enfants d'âge scolaire pendant un programme d'une journée complète. Si votre enfant préfère quelque chose de son dîner au lieu de notre collation, les collations saines seront encouragées.

• Les listes d'allergies alimentaires sont affichées dans la salle où se déroule le programme du dîner. Nous demandons aux parents de nous tenir informés par écrit des allergies alimentaires de votre enfant

• Chaque enfant doit apporter au moins une bouteille d'eau pendant une journée complète.

• Aucun aliment n'est fourni pour le déjeuner à moins qu'un enfant n'ait oublié son déjeuner ou que le contenu du déjeuner soit faible en valeur nutritive et / ou riche en sucre.

• Veuillez consulter notre conseil des parents où le Guide alimentaire canadien et des exemples de menus sont disponibles pour vous aider à préparer des sacs-repas / collations ou leur site Web Guide alimentaire canadien

• Les parents recevront une copie de cette politique au moment de l'inscription et chaque inscription d'automne et d'été par la suite. Nous vous demandons de lire la politique et de signer que vous avez lu et accepté notre politique.

Nom : Date :