

Les saines collations



Gardez vos collations au froid

Les aliments suggérés en collation dans la section *Lait et substituts*, comme le lait, le yogourt et le fromage, sont **périssables**. Gardez-les au froid dans des bouteilles isolantes ou utilisez un bloc réfrigérant. Assurez-vous de placer les blocs réfrigérants sur le dessus, car le froid descend!



Nettoyez tous les jours :

- La boîte à lunch
- La bouteille isolante ou la gourde
- Les contenants de plastique
- Les ustensiles

Sinon, les bactéries se multiplieront pendant la nuit et seront d'attaque pour contaminer les aliments du lendemain.

