



Menu N°2

Dans un sac à dos simple, ne proposer que des produits qui se conservent à température ambiante.

1 salade composée appertisée

+ 1 petit légume cru ou 1 petit paquet de chips selon l'appétit de votre enfant

+ 1 yaourt à boire UHT

+ 1 fruit cru ou 1 compote

+ 1 boisson : seule l'eau est indispensable

1 boisson



Des idées de goûter équilibré à transporter

1 fruit cru ou cuit

+ 1 produit céréalier

Compote appertisée sans sucre ajouté

Jus 100% fruit en briquette UHT

Biscuits

Céréales attention au sucre

Viennoiseries occasionnellement elles contiennent beaucoup de matières grasses

Fruit frais entier

Chocolat

Confiture

pain

+ 1 produit laitier

Briquette de lait nature ou aromatisée UHT

+ 1 boisson

L'eau est la seule boisson indispensable

Le goûter restant toute la journée dans le sac à dos de **votre enfant**,



**Les produits frais sont à proscrire**



**Les produits trop sucrés**



**Les produits trop salés et/ou trop gras**



Des idées pour un pique-nique équilibré **sans risque**

2 solutions s'offrent à vous pour transporter et conserver le pique-nique de votre enfant dans son sac à dos:

**Menu N° 1**

Dans une petite glacière avec une plaque eutectique (à conserver au congélateur au moins 24h avant utilisation)

1 sandwich simple emballé, éviter la mayonnaise et les œufs

1 petit légume cru et 1 petit paquet de chips selon l'appétit de votre enfant

1 fromage individuel ou 1 yaourt

1 fruit cru ou 1 compote

1 boisson : seule l'eau est indispensable

**1 boisson**

