

PIQUE-NIQUE EQUILIBRE


crudités

Préparer quelques légumes découpés du type concombres, tomates, carottes râpées, haricots verts, etc Ces légumes doivent déjà être assaisonnés et conservés dans une petite boîte.

féculents

A privilégier en salade froide (pâtes, pommes de terres, riz ou blé). Si votre enfant n'est pas admirateur des légumes il est conseillé de faire une salade composées féculents et légumes.

Une petite bouteille ou gourde d'eau.

 Ne pas mettre de jus de fruits ou de sodas.



sandwich, wrap,

des tranches de cake salé (ou mini cake).

Le sandwich devra déjà être confectionné. Pour les plus petits, privilégiez le pain de mie coupé en triangle pour qu'il soit adapté aux petites mains et petites bouches des enfants

fruit frais (entier ou découpé), une salade de fruits ou une compote

Produit laitier

Sous forme de fromage en portion ou un yaourt à boire

Prévoyez toujours un sac de pique-nique type glacière qui soit adapté à l'âge et à l'autonomie de votre enfant. Dans cette glacière vous devrez mettre **un pin de glace, des couverts et des serviettes en papier.**



Il est important que le contenu du pique-nique de votre enfant soit adapté à son âge et son autonomie. Afin de respecter les mesures sanitaires et de distanciations, l'adulte qui encadrera votre enfant, ne pourra pas lui couper son pain, lui ouvrir sa bouteille ou sa boîte de conserve type « saladière ».

Si le temps le permet, les enfants pourront faire le pique-nique en extérieur si vous voulez mettre une petite serviette pour qu'il s'assoie dessus.