

This is a translation for the “what’s cooking” blog, the original French version is on the left, and my version in English on the left:

Texte original en français :

Lunch des enfants: l'affaire n'est pas toujours dans le sac

La boîte à lunch de vos enfants peut vite devenir un casse-tête. En effet, comment allier dîner complet, maximisation de l'espace, minimisation du poids et faire le tout avec une conscience écologique? Pour vous alléger la tâche et, peut-être, vous éviter des maux de têtes; voici quelques conseils...

On prône la boîte à lunch avant tout!

Avant toute chose, il est important de choisir la bonne boîte à lunch. Si les sacs de papier et de plastique peuvent vous sembler une option économique à première vue, à long terme, ils ne sont pas très verts et ils n'assureront pas des repas en bonne condition, l'heure du dîner venue (pensez au sandwich écrasé ou à la pomme bosselée). Dans ce cas, la boîte à lunch est préférable. Celle-ci devrait être assez grande pour entrer un plat à sandwich et un autre contenant comme un thermos (au minimum); elle sera solide et à l'épreuve des coups possibles durant le transport; elle aura une poignée et une ganse pour que l'enfant puisse la transporter à sa guise et finalement elle sera faite en un matériau qui permet de conserver autant la chaleur que le froid.

Les contenants de plastiques

Ce n'est pas un secret pour personne, les sacs plastiques avec fermeture hermétique, en plus d'être dispendieux en bout de ligne, ne sont pas très «verts». Optez plutôt pour des plats de plastique. Lorsque viendra le temps de vous en procurer, posez-vous ces questions: le contenant est-il conçu pour le micro-ondes ; conserve-t-il la chaleur et le froid; est-il facile à ouvrir et à fermer; son format représente-t-il une portion santé pour mon enfant? Si votre contenant répond à ces questions, il sera assurément un bon achat durable. Conscientisez aussi vos enfants à rapporter les contenants tous les soirs à la maison, car on le sait, ils les oublient souvent! Inscrivez aussi leur nom sur les couvercles, vous éviterez les pertes!

Les ustensiles

Comme on le disait, les enfants oublient souvent (ou même perdent des morceaux). Ne prenez pas de chances et, au lieu d'utiliser votre cutellerie dans la boîte à lunch, achetez plutôt un ensemble d'ustensiles en plastique robuste que vous pourrez réutiliser toute l'année. Pourquoi ne pas les choisir de couleur vive, ça leurs évitera peut-être de les perdre ou de les oublier!
Bonne rentrée!

what's cooking
Kraft foods
On TV 2:00 p.m. & 7:00 p.m. on CityTV Sunday at 6:30 p.m.

Shows Blog Recipes

School lunches : not always “in the bag”

Posted by What's Cooking team, August 31st, 2011

Share

Packing your kid's lunch box can be quite the conundrum. How do you manage to include all the food groups, while maximizing the space, minimizing the weight, and remaining environmentally friendly? To help alleviate some of the dilemma, and hopefully avoid a head-ache or two; here is some advice...

Priority number one: the lunch box!

Before doing anything else, it is very important to choose the right lunch box. Paper bags or plastic bags may seem like a good choice at first, but they aren't very ecological, and they won't keep the contents in good condition for lunchtime. (you could end up with a squashed sandwich or a bruised apple). Taking that into consideration, a lunch box is preferable. You want to pick one that is at least large enough to hold a sandwich container and another container such as a thermos, and it should be durable and able to withstand any bumps it may have to endure during transport; it should have a handle and a strap so that children can carry it with ease and finally it should be made from a type of material that will insulate well for both heat and cold.

Plastic containers

It not news to anyone, that resealable plastic bags, on top of being expensive in the long run, are not a very “green” option. It's much better to choose reusable plastic containers instead. When you are out shopping for them, ask yourself the following questions: is this container microwave safe ; is it insulated for cold or hot contents ; is it easy to open and close ; is it the right size for a healthy children's portion ? If the container meets all these criteria, it is likely a wise and durable choice. Try to condition your children to bring the containers back home every night, because as you may know they have a tendency to forget them! It's best to write their names on the lids as well, to try and avoid losing them.

Utensils

As mentioned, children are often forgetful (and frequently misplace things). So don't take any chances, instead of sending your cutlery in the lunch box, buy a robust plastic set that can be reused all year long. Why not choose a vibrant colour as well, that may help your children keep track of their utensils so they don't get lost or left behind!

Happy back-to-school season!

