



# ATELIER GRATUIT BOÎTE À LUNCH



La Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais vous invite à un atelier gratuit sur les incontournables d'une boîte à lunch nutritive et amusante pour tous.

Nous discuterons de:

- l'importance du repas du midi pour la croissance des enfants,
- trucs et astuces pour la préparation des boîtes à lunch qui intéressent les enfants,
- idées de repas savoureux, économiques et faciles,
- conservation des aliments chauds ou froids, entretien de la boîte à lunch,
- et bien plus!

Il y aura une période pour poser vos questions aux intervenantes et discuter entre parents!

Deux dates possibles:

**19 novembre** à 18h-19h30 (virtuel)

**26 novembre** à 18h-19h30 (en présence au 212, rue Cedar - secteur Gatineau)

## POUR VOUS INSCRIRE

BALAYEZ LE CODE QR AVEC LA CAMÉRA DE VOTRE TÉLÉPHONE  
OU CLIQUEZ SUR LES USTENSILES!

