

# Le thermos pour des repas plus zen

L'utilisation du contenant thermos comporte de multiples avantages:

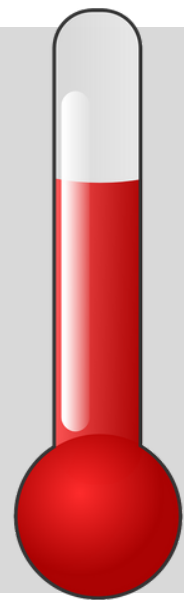
**Améliore** la variété  
des lunches



**Élimine** le temps d'attente  
aux micro-ondes



**Repas à la bonne température**

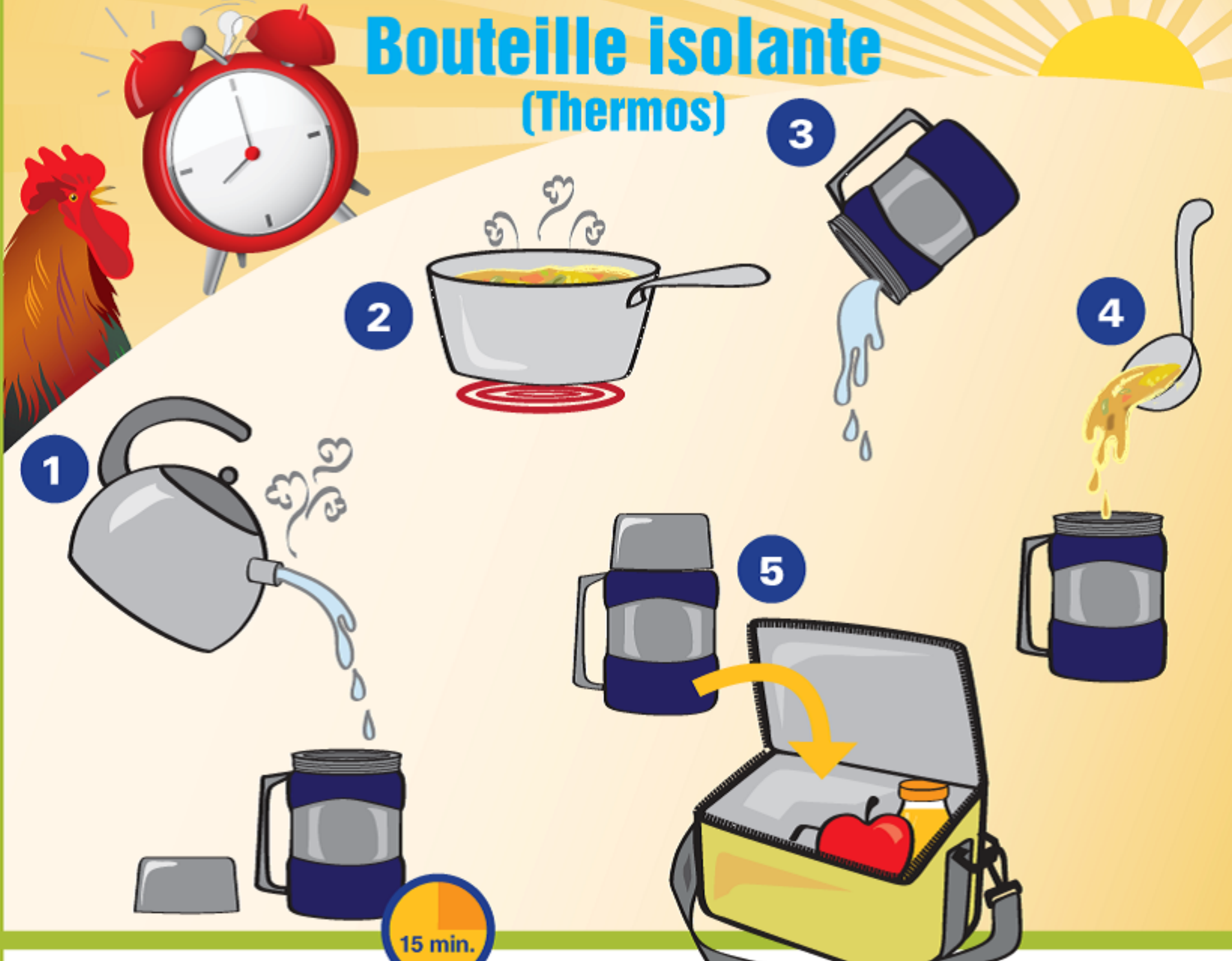


**Plus de temps pour manger**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

**Québec** 

# Bouteille isolante (Thermos)



Pour vous assurer  
d'une chaleur optimale:

Chauffez la nourriture de façon à  
**ce qu'elle soit trop chaude pour être  
mangée à l'instant.**

(elle refroidira un peu  
jusqu'à l'heure du dîner)

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

Québec



# Facteurs à étudier avant de faire votre achat:

Les contenants à large diamètre sont plus faciles d'accès

## Fabrication

Le thermos en **inox**  
conserve mieux la chaleur



## Isolation

La mention "**double paroi**" et  
"**isolation sous-vide**"  
garantissent  
la conservation de la chaleur

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

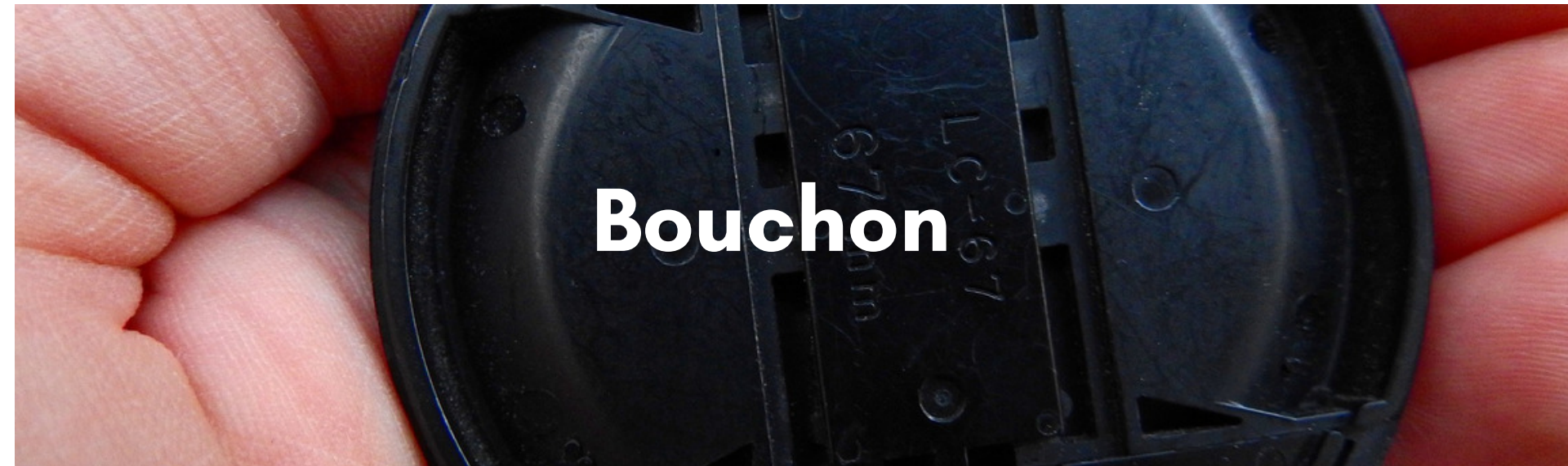
Québec 

# Facteurs à étudier avant de faire votre achat:

Les contenants à large diamètre sont plus faciles d'accès

## Format

La chaleur se **conserve mieux** dans un **thermos rempli au maximum** que dans un thermos rempli à moitié!



Achetez le thermos **avec votre enfant** pour être certain que votre enfant a de la **facilité à l'ouvrir.**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

Québec 

# Astuces pour les meilleurs choix dans un thermos !

## Choix conseillés



**Potages et soupes**

**Pâtes avec sauce**

**Mijotés**

**Chili con carne**

**Sauce au poulet / oeufs  
/saumon**

**Plats indiens en sauce**



## Choix déconseillés



**Poisson**

**Sautés de légumes**

**Riz**

**Viandes grillées**

**Légumes vapeur**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale*

**Québec** 