

Quel pique-nique préparer pour les sorties scolaires ?



Le grand jour de la sortie avec la classe approche ? Nos conseils pour préparer à votre enfant, sans vous creuser la tête, un pique-nique qu'il ne risque pas de laisser au fond de son sac !

Vive les mini-sandwichs !

Les sorties d'une journée sont en général prévues longtemps à l'avance et signalées dans le **cahier de correspondance**. On a donc le temps d'élaborer avec son enfant le menu du repas à emporter qui lui fera vraiment plaisir.

Évitez l'interminable sandwich baguette qu'il aura du mal à mâcher et à terminer... et que vous retrouverez écrasé au fond du sac. Privilégiez, par exemple, les **mini-sandwichs**, au pain de mie légèrement grillé. Kiri, Vache qui rit, jambon, pâté ou saucisson agrémenté d'une feuille de salade et d'une tranche de tomate : **pas besoin de trop se creuser la tête** pour faire le **bonheur de ses papilles** !

Bon et facile à manger

Si d'ordinaire, vous renâchez à lui acheter des **chips**, faites une exception et glissez dans son sac un grand paquet à **partager avec les copains**.

Dès les beaux jours, évitez le **chocolat** et ses dérivés qui provoquent d'immanquables désastres poisseux ! Même chose pour les **laitages** ou les **fruits trop mûrs**. Choisissez des **gâteaux secs**, des fruits faciles à transporter et à manger (pommes, clémentines...), des **compotes** à boire.

N'oubliez pas de lui donner une petite **bouteille d'eau**, pour qu'il puisse se désaltérer, et évitez les sodas et les jus de fruits qui collent quand ils coulent...

Pratique, le sac à dos...

Glissez son pique-nique dans un sac - à dos de préférence, pour laisser l'enfant libre de ses mains - dans lequel vous penserez à glisser un paquet de **mouchoirs en papier** ou quelques feuilles d'essuie-tout pour un débarbouillage express.

Le 14 juin 2011 Laure Dumont

<http://www.vosquestionsdeparents.fr/dossier/294/le-pique-nique-pour-lecole>