

# Dans ma boîte à lunch écologique



*Je choisis...*

- Une boîte à lunch réutilisable
- Une gourde pour du jus ou de l'eau
- Des serviettes en tissu
- Des contenants réutilisables en métal, en verre ou en plastique de différentes grandeurs



- Des ustensiles réutilisables
- Des produits locaux, biologiques ou équitables
- Des aliments en vrac et/ou grands formats pour les transférer dans des petits contenants réutilisables



**ÉCOLES ÉCOCITOYENNES**  
de l'Outaouais

# Dans ma boîte à lunch écologique



*J'évite...*

- Les contenants à usage unique
- Les contenants et emballages non recyclables ♪ ♪
- Les pellicules et sacs de plastique
- Les formats individuels
- De gaspiller de la nourriture

## *Je me mets au défi!*

- De manger un repas sans viande par semaine
- De cuisiner mes propres barres tendres
- D'essayer un nouveau fruit ou légume
- D'éviter les repas congelés
- D'apporter un lunch "zéro déchet" aussi souvent que possible



**ÉCOLES ÉCOCITOYENNES**  
de l'Outaouais