

# Bouteille isolante (Thermos)

Savez-vous comment utiliser la bouteille isolante?



## Le matin :

- 1- Je remplis la bouteille isolante d'eau bouillante, je ferme le couvercle et j'attends 15 minutes;
- 2- Je fais chauffer les aliments;
- 3- Je vide l'eau de la bouteille isolante;
- 4- Je mets les aliments chauffés dans la bouteille isolante.

1



2



3



4



15 min.

# Bouteille isolante (Thermos)

Savez-vous comment utiliser la bouteille isolante?



## Le matin :

- 1- Je remplis la bouteille isolante d'eau bouillante, je ferme le couvercle et j'attends 15 minutes;
- 2- Je fais chauffer les aliments;
- 3- Je vide l'eau de la bouteille isolante;
- 4- Je mets les aliments chauffés dans la bouteille isolante.

1



2



3



4



15 min.



Service des ressources éducatives  
NUTRITION

## Capsule santé

# Moi, je prends soin de mes aliments



### VRAI ou FAUX?

Tous les aliments chauds se conservent bien dans une bouteille isolante (Thermos).

**FAUX.** Les plats en sauce ou liquides résistent mieux à un séjour dans la bouteille isolante : soupes, pâtes en sauce (spaghetti à la viande), mijotés (ragoûts), mets en sauce (poulet au beurre), pâté chinois.

La viande grillée, le poisson et les sautés de légumes se prêtent moins bien à la bouteille isolante.

### Autres conseils :

- Choisir les bouteilles isolantes en acier inoxydable qui conserve mieux la chaleur.
- Au souper, préparer des portions additionnelles pour mettre dans la bouteille isolante le lendemain.
- Faire chauffer les aliments près du point d'ébullition avant de transférer dans la bouteille isolante.
- Après chaque usage, nettoyer le contenant soigneusement à l'eau chaude savonneuse et laissez-le sécher à l'air libre.



Service des ressources éducatives  
NUTRITION

## Capsule santé

# Moi, je prends soin de mes aliments



### VRAI ou FAUX?

Tous les aliments chauds se conservent bien dans une bouteille isolante (Thermos).

**FAUX.** Les plats en sauce ou liquides résistent mieux à un séjour dans la bouteille isolante : soupes, pâtes en sauce (spaghetti à la viande), mijotés (ragoûts), mets en sauce (poulet au beurre), pâté chinois.

La viande grillée, le poisson et les sautés de légumes se prêtent moins bien à la bouteille isolante.

### Autres conseils :

- Choisir les bouteilles isolantes en acier inoxydable qui conserve mieux la chaleur.
- Au souper, préparer des portions additionnelles pour mettre dans la bouteille isolante le lendemain.
- Faire chauffer les aliments près du point d'ébullition avant de transférer dans la bouteille isolante.
- Après chaque usage, nettoyer le contenant soigneusement à l'eau chaude savonneuse et laissez-le sécher à l'air libre.