

## CHOISIR LE BON SAC D'ÉCOLE

7 choses à savoir pour bien choisir son sac d'école à la veille de la rentrée scolaire.

- 1- Poids : il ne devrait pas être plus de 10 % du poids de votre enfant, incluant les effets scolaires à l'intérieur.
- 2- Les sacs à dos avec des poches situées sur les côtés et à l'avant sont avantageux pour aider à mieux répartir le poids.
- 3- Faites attention de ne pas accrocher la boîte à lunch trop vers l'extérieur, car cela ajoute un poids vers l'arrière. Encouragez plutôt votre enfant à la transporter dans ses mains.
- 4- Gardez le sac à dos bien appuyé sur le dos. Il ne devrait pas être plus bas que la taille (il ne doit pas toucher les fesses) une fois les sangles ajustées.
- 5- La taille du sac devrait être la largeur des épaules.
- 6- Idéalement, le sac aura une ceinture qui s'attache à la taille pour mieux répartir le poids, surtout si votre enfant doit marcher une certaine distance.

7 indices que le sac est peut-être trop lourd (important à considérer pour les enfants marcheurs).

Votre enfant :

- Demande de l'aide pour mettre le sac;
- Doit prendre un élan pour mettre son sac;
- Se plaint de picotements dans les mains ou dans les jambes;
- Se plaint de maux de dos;
- A des marques rouges sur les épaules;
- Marche penché ou a le dos courbé.



## CHOISIR LA BONNE BOÎTE À LUNCH

Au courant de l'été, il sera important de prendre du temps avec votre enfant pour le faire pratiquer à ouvrir et à fermer sa boîte à lunch, ainsi que d'ouvrir les différents contenants et différents aliments qui seront donnés pour les lunchs (par exemple yogourts, compotes, salades de fruits, Ficello, barres tendres, etc.). S'il n'est pas encore capable au début de l'année, mettez les collations dans des contenants que votre enfant peut ouvrir et fermer seul puis poursuivez la pratique à la maison.

- Priorisez des sacs de collations réutilisables avec ouverture à fermeture éclair plutôt que des sacs Ziploc.
- Pratiquez à visser/dévisser des contenants pour que votre enfant soit prêt à utiliser le thermos.
- Utilisez des gourdes ou des contenants à paille (ex. : Rubbermaid) plutôt que des petits jus comme cela est plus facile à ouvrir que le papier de la paille.
- Priorisez les contenants qui se ferment avec des pinces en plastique attachées au couvercle (*clips*) pour les sandwiches ou les contenants à plusieurs compartiments pour avoir moins de bols à gérer.
- Privilégiez une boîte à lunch avec bandoulière et une petite poignée afin de permettre les deux modes de transport selon la situation (ex. : en début ou fin de journée, votre enfant utilise la bandoulière, car il transporte aussi le sac et a parfois autre chose dans les mains, alors qu'à l'intérieur il peut utiliser la petite poignée).
- Le modèle Louis Garneau avec la place pour un thermos dans la partie supérieure est souvent moins approprié, car ce sac demande souvent plus d'organisation lorsqu'on ouvre avec le poids du thermos et ensuite lorsqu'il faut tout remettre en place pour fermer.



Bonne rentrée!