

Chers Parents,

Nous avons opté pour la collation santé quotidienne,



Pourquoi est-il important d'apporter une collation santé à l'école?

Les enfants mangent à peu près un tiers de leur ration quotidienne d'aliments et de boissons à l'école. Il est donc important que les écoles soient un endroit où les enfants peuvent adopter de saines habitudes alimentaires. Un bon régime alimentaire aide les enfants à apprendre et à être plus actifs. De même il les rend plus susceptibles de faire des choix alimentaires sains lorsqu'ils seront grands.

Dès le 1 septembre :

Nous vous demandons de prévoir quotidiennement une collation saine à choisir parmi ces propositions :

- **Tartines** (confiture, jambon, fromage)
- **Fruits** (épluchés et coupés)
- **Compotes**
- **Fruits secs**
- **Galettes de riz ou de maïs**
- **Yaourt**
- **Légumes**
- **Biscuits secs**
- **Barre de céréales**



Pour les boissons :

- **Eau** dans une gourde à prévoir tous les jours, même si vous optez pour le lait
- **Lait (non chocolaté)**

Pour votre information, sachez que nous ne possédons pas de frigo en classe et que dès lors, les produits laitiers ne seront pas réfrigérés.



Nous vous remercions pour votre bonne collaboration,

Les titulaires de M3, P1 et P2