

Collation santé - Classe de 3ème Maternelle

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 2 septembre 2019 :

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

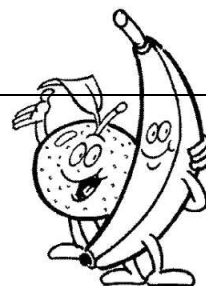
- **Tartines** (confiture, jambon, fromage)
- **Fruits** (épluchés et coupés)
- **Compotes**
- **Fruits secs**
- **Galettes de riz ou de maïs**
- **Yaourt**
- **Légumes**
- **Biscuits secs**
- **Barre de céréales**



RÉCIT préscolaire

Pour les boissons :

- **Eau dans une gourde (sans ajouts)**



©COLLEGE-SAINTE

Nous vous remercions pour votre bonne collaboration,

Les titulaires de M3