



Chers Parents du Cycle 5-8

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, chaque jour, 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 (sans ajouts)

Nous vous remercions pour votre bonne collaboration,

Les titulaires de M3, P1 et P2

