



## La collation santé à l'école

L'équipe a décidé d'instaurer une collation saine dans toutes les classes. Nous souhaitons sensibiliser vos enfants et leur apprendre à adopter de bonnes habitudes alimentaires.

Nous vous demandons donc de prévoir, chaque jour, une collation saine à choisir parmi les propositions suivantes, l'objectif étant de veiller à limiter le sucre à l'école :

|  |   |  |
|--|---|--|
| yaourt                                   | compote                                       | barre de céréales                        |
| cracotte nature                          | fruits secs                                   | tartines à la confiture<br>ou au fromage |
| fruits / légumes<br>(épluchés et coupés) | biscuits secs<br>(nic nac, petit beurre, ...) | galettes de riz<br>galettes de maïs      |

**Pour les boissons** : uniquement de l'**EAU** dans une gourde.

En ce qui concerne les anniversaires, chaque titulaire vous donnera des explications lors de la réunion de rentrée. Toutefois, nous vous rappelons que les bonbons ne sont pas autorisés. Nous ne distribuerons plus les sachets de bonbons.

### Recommandations :

Merci d'éviter le suremballage.

Merci de favoriser les produits locaux. (Les mangues viennent vraiment de loin...)

Merci de favoriser les produits de saison. (Les framboises ne poussent pas en hiver...)

La collation n'est pas un repas, merci de limiter les quantités.

Il est très important que les enfants déjeunent avant d'arriver à l'école.

L'équipe enseignante