

Rappel : collations

Il n'y aura plus de distribution de fruits cette année. Afin de garder nos bonnes habitudes, le **vendredi** sera notre « **journée santé** ».

Chaque enfant apportera des aliments sains pour sa journée :

- en maternelle, une collation santé, de l'eau et des aliments équilibrés dans la boîte à tartines,
- en primaire, un fruit ou un légume pour la collation, de l'eau et des aliments équilibrés pour toute la journée.

Les autres jours, pour éviter à votre enfant un coup de barre en milieu de matinée, prévoyez un « dix heures malin » qui résistera aux chocs des cartables. Nous insistons pour que cette collation soit équilibrée et saine (eau, fruit, produit laitier, barre aux céréales,...). **Les bonbons, chocolats et autres friandises n'ont pas leur place à l'école!**

Nous vous remercions d'avance de nous soutenir dans cette démarche vers une alimentation équilibrée.