

COLLATION A L'ECOLE HAMAIDE : LES BONS REFLEXES

Les enfants se dépensent : ils doivent se concentrer en classe, ils jouent, ils courent à la récré ... Vers 10 heures, ils ont une petite faim et à juste titre !

Les fruits et/ou légumes constituent une collation idéale. Famille alimentaire positionnée en seconde place dans son importance de consommation sur la journée, ils apportent à l'enfant une réelle source de vitamines, nutriments dont il a besoin.

Et des fruits et des légumes, il y en a toute l'année!

Par ailleurs, une petite ration de féculents peut être utile pour un apport en énergie.

Comme vous le savez, l'Ecole Hamaide a entamé une réflexion de fond sur l'alimentation à l'école, en ce compris la collation du matin. Afin de respecter les recommandations de l'ONE, la direction vous demande de ne plus apporter de biscuits sucrés pour la collation collective du matin et de les remplacer par des biscuits neutres (grissini, cracottes, etc) ou des fruits secs.

Par contre, les biscuits et barres chocolatées sont vivement déconseillés. Pour rappel, ils représentent la famille des occasionnels, ce qui veut dire une consommation de 2 à 3x par semaine... maximum!

Pour vous guider dans vos choix, la Commission Alimentation vous invite à suivre ses recommandations:

- 1) les conseillés
- 2) les autorisés
- 3) les déconseillés
- 4) Pour rappel (car déjà appliqué) : les interdits

ALIMENTS CONSEILLES



Légumes coupés
secs, abricots...)



Fruits de saison



Fruits secs (noix, noisettes, amandes, raisins)

ALIMENTS AUTORISES



Krispolis



Grissini



Gallettes de riz, maïs, quinoa

ALIMENTS DECONSEILLES



Biscuits sucrés



Chips de fruits (pommes, poires, ananas, mangue, banane...)

ALIMENTS INTERDITS A L'ECOLE HAMAÏDE



CHEWING GUM



SODAS



BONBONS & SUCETTES

OEUVRONS ENSEMBLE POUR LE

BIEN-ETRE DE NOS ENFANTS

MERCI