

INFORMATION AUX FAMILLES

Dans le cadre du parcours de santé inscrit dans les programmes de l'école élémentaire les élèves de l'école ont bénéficié d'une intervention de Mme Baron, l'infirmière scolaire, afin de les sensibiliser aux bonnes habitudes alimentaires.

2 points ont été particulièrement abordés :

- Mme Baron a rappelé les dangers de l'excès de sucres pour leur santé (notamment les bonbons).
- l'importance de prendre un petit déjeuner le matin avant de venir à l'école et qu'aucun argument nutritionnel ne justifiait la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.

Ainsi nous profitons de cette sensibilisation pour demander aux familles de veiller à ce que les **élèves ne viennent plus à l'école avec des bonbons / chewing-gum** dans leur poche.



De plus les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de leur enfant, en particulier pour le petit déjeuner, nous comptons donc sur votre collaboration pour les aider à prendre un petit déjeuner le matin. **Les collations de milieu de matinée doivent être abandonnées** et pour les élèves qui malgré leurs efforts et votre aide n'arriveraient pas encore à petit déjeuner avant de partir, ils pourront prendre leur collation dès leur arrivée à l'école.

L'équipe enseignante

Un petit déjeuner équilibré : c'est important



POURQUOI ?

- Donne de l'énergie pour la matinée.
- Favorise l'attention pendant les cours.
- Évite le déséquilibre alimentaire.

**RYTHME, QUALITÉ
et ÉQUILIBRE**