

BIEN BOIRE, BIEN MANGER, C'EST BON POUR MA SANTE !



DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 MAI 2008
LA COMMISSION SANTE* VOUS PROPOSE
UNE SEMAINE POUR CHANGER
NOS HABITUDES

Quelques
suggestions
au verso

DES ANIMATIONS, DES ATELIERS,
DES JEUX EN CLASSE

De l'eau à gogo et des collations saines

DURANT TOUTE LA SEMAINE, DES ACTIVITES SERONT ORGANISEES AFIN DE SENSIBILISER VOTRE ENFANT À L'ALIMENTATION SAIN & EQUILIBREE. CHAQUE ELEVE RECEVRA UN DOSSIER EXPLIQUANT LE DEROULEMENT DE LA SEMAINE. CERTAINES ACTIVITES POURRONT ETRE PROLONGEES À LA MAISON.

2 AXES PRIORITAIRES :

1. JE DEGUSTE DES COLLATIONS SAINES ET J'APPORTE :

Lundi
Fruit ou légume

Mardi céréales

Mercredi libre

Judi produits laitiers

Vendredi
Fruit ou légume



DANGE

2. JE BOIS DE L'EAU A GOGO : SEULE BOISSON INDISPENSABLE A NOTRE ORGANISME, CELLE-CI SERA A DISPOSITION DE VOS ENFANTS QUI POURRONT REMPLIR **LEUR GOURDE** AU ROBINET AVEC L'AIDE DE LEUR ENSEIGNANT A DES MOMENTS PRECIS DE LA JOURNEE.

Quelques exemples ...

Les fruits

- Les fruits de saison, ...pomme, orange, banane, kiwi, ...
- Une compote maison
- Une salade de fruits
- Fruits secs ou oléagineux : Noisettes, noix, raisins et abricots secs
- Fruits au sirop

Les légumes

- Carottes en bâtonnets,
- Radis
- Tomates cerises
- Bâtonnet de concombre
- Une canette de jus de légumes
- un bol de soupe
- bouquet de Chou-fleur
- Champignons de paris crus

Les laitages

- Un berlingot de lait demi-écrémé nature
- Un berlingot de lait aromatisé (fraises, chocolat, banane,...)
- Un berlingot de lait de soja nature enrichi au calcium
- Un morceau de fromage à pâte dure (bâtonnet, mini boule, triangle à tartiner, mini cheese, ...) et 3 longues biscottes italiennes au sésame
- Yaourt
- Fromage aromatisé

Les produits céréaliers

Lisez les étiquettes : un produit céréalier vaut vraiment la peine quand il contient au maximum 17% de lipides

- Une barre de pain d'épice aux fruits ou 2 tranches de pain d'épice
- Une tartine de pain gris garni avec du fromage à tartiner ou à la confiture
- Une tartine de cramiq garnie légèrement de minarine ou de beurre
- Une barre céréalière au lait
- Un étui de crackers
- Une barre céréalière aux fruits
- Un cookie au son
- Une barre de céréales muesli nature ou aux fruits
- Une portion de 3 biscuits secs type « Petit Beurre » ou « Petit Prince »
- Une petite boîte de céréales nature