

IMPORTANT

1. Concerne toutes les classes de maternelle : projet « collations saines et eau »

Dans toutes les classes, nous uniformisons les collations saines et l'eau afin que les enfants prennent de bonnes habitudes alimentaires dès leur plus jeune âge.

L'avis d'un pédiatre : manger un produit trop sucré à 10:30h est totalement inutile pour autant que l'enfant ait pris un petit déjeuner suffisant : 1 verre de lait, 1 tartine garnie.

De plus, cet apport de sucre amène un pic glycémique vers 11 heures. Résultat: au repas de midi (qui se prend à 11:30) le processus de digestion est déjà enclenché, l'enfant va moins bien manger, voire n'aura plus faim du tout.

Nous vous demandons de veiller à mettre des collations faciles à déballer et d'ajouter une cuillère et/ou une paille si nécessaire.

Voici la répartition pour la semaine :

- **lundi : produits laitiers** (ex : Kiri, Babybel, pic et croc, Actimel, yaourt, lait ...)
- **mardi : légumes** (c'est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs , à côté des éternelles tomates cerises, il y a les bâtons de carottes, quelques feuilles de chicon, 1 bouquet de choux- fleur, du fenouil, des rondelles de concombre, des bâtonnets de patate douce...) et **fruits frais et secs** (ex : dattes, figes, noisettes, amandes...) -> merci de penser à les éplucher, les couper et les mettre dans une boîte
- **mercredi : une collation au choix**
- **jeudi : céréales** (ex : biscuit sec, Kellogs, galette de riz, pain... éviter les barres de céréales beaucoup trop sucrées)
- **vendredi : fruits et légumes**

La boisson sera uniquement de l'**eau** dans une gourde ou une bouteille.

Les berlingots de jus et de choco sont trop souvent gaspillés. Et que de déchets inutiles !



Nous vous remercions de votre adhésion au projet.