



ECOLE PRIMAIRE JACQUES PRÉVERT

23 Ter, Rue du lac victoria - Les berges du lac 1053 TUNIS
TEL : 71 96 42 56 - Mobile : 22 33 03 85

HYGIÈNE DE VIE ALIMENTAIRE

UN BON GOÛTER POUR LES PETITS ET LES GRANDS



La santé de nos élèves nous préoccupe tout autant que leur éducation, c'est pourquoi nous **exigeons** de la part des parents une **collaboration avec le staff enseignants**. Nous vous demandons donc de donner à vos enfants des goûters sains et équilibrés.

Voici un exemple de collation à prévoir dans une boîte hermétique :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GOÛTER DU MATIN	Noix, raisins secs, fruits, dattes + yaourt 	Noix, raisins secs, fruits, dattes + Légumes 	Noix, raisins secs, fruits, dattes + Yaourt 	Noix, raisins secs, dattes + Fruits de saison 	Noix, raisins secs, fruits, dattes + Yaourt
GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI	Tartine au fromage (Pain brun) 	Tartine au chocolat (Pain brun) 	Biscuits fait maison (3pièces) 	Petit gâteau fait maison 	Tartine au fromage (Pain brun)

Nous vous rappelons qu'il est strictement interdit d'apporter : les chips, les boissons gazeuses, sandwich (thon, harissa...), les biscuits et cakes industriels en tout genre (ils contiennent trop de sucre, des colorants..) tucs, kaki etc.....



NB : Des études nutritionnelles montrent que la collation du matin peut être supprimée. En effet, elle est le premier pas vers le grignotage qui est à l'origine du surpoids et dans certains cas plus grave de l'obésité et du diabète chez les enfants.