



Des collations saines pour votre enfant à l'école



Un projet du Collège Saint-Hubert sur le site Van Horenbeeck



Votre collaboration est précieuse !

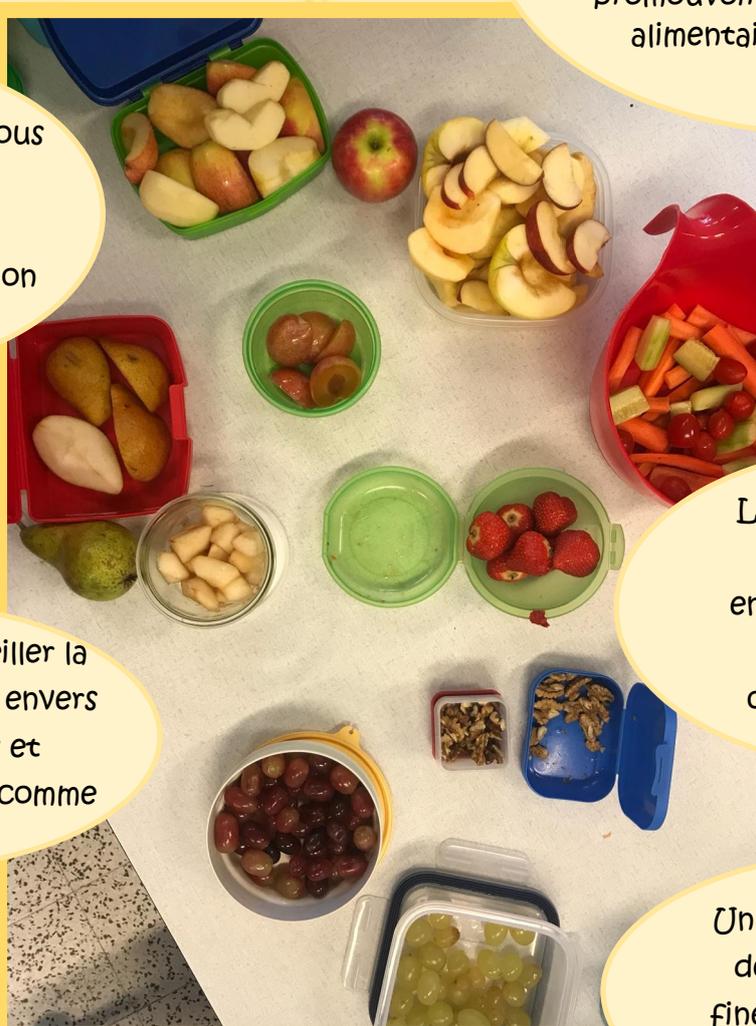
En glissant des aliments de qualité pour la collation, vous contribuez à promouvoir de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant.

En tant que parents, vous choisissez, en collaboration avec votre enfant, la collation saine qui lui plaira.



Un moment pour éveiller la curiosité des enfants envers les aliments sains et l'importance de l'eau comme boisson.

La faim peut varier d'un jour à l'autre. Votre enfant mange la quantité qu'il désire. Aucune obligation de terminer.



Un moment de pause pour développer la motricité fine et la coordination des mains et des doigts.

Chaque classe prévoit un moment dédié à la prise de la collation, dans un lieu favorisant les échanges dans le calme pendant lequel chacun peut manger à son rythme.



N'oubliez pas, nous mangeons aussi avec nos yeux. Pensez à la présentation et à protéger les aliments (de l'oxydation et du transport).





En panne d'idées ?

Besoin d'être convaincu sur l'importance
d'une collation saine ?

Voici quelques sites
intéressants qui pourront vous
aider ou vous convaincre.



Pour que ce projet soit une
réussite nous comptons sur
vous !!

<https://fruit-ecole.brussels/parents/>

<https://www.minimi.be/fr/10-idees-de-collations-collectives-pour-lecole-saines-et-faciles-a-preparer/>

<file:///C:/Users/zingo/Desktop/PDF%20SITE%20internet/MTMA-ficheparents-1.pdf>



Apprenons à nos enfants à manger
sainement.