

Chers Parents,

Les enfants passent beaucoup de temps à l'école où ils ont besoin de se concentrer.

Des collations ne sont pas forcément nécessaires, mais si vous en donnez, l'idéal serait qu'elles soient saines.

L'objectif de ce document est de vous conseiller afin de fournir à vos enfants une alimentation équilibrée lors des pauses scolaires.

Le Groupe Santé de l'EPMLE vous propose ce dépliant à conserver et à afficher chez vous.



---

# Idées de récréations saines

---



# Récréations saines



Fruits



Noix et fruits à coque



Légumes



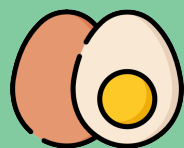
Fruits secs



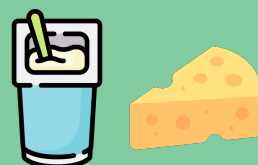
Pain complet



Chocolat noir



Oeuf dur



Produits laitiers nature



Compote de fruits



Sandwich



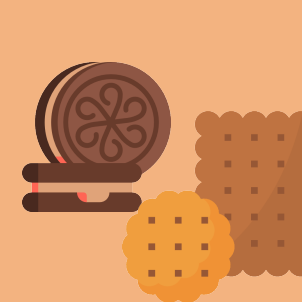
Infusion



Eau



# Récréations à éviter



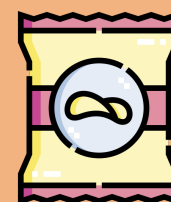
Biscuits



Barres chocolatées



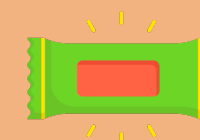
Viennoiseries



Chips



Pop corn industriel



Barres de céréales industrielles



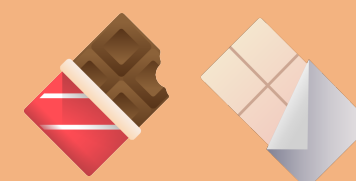
Pâte à tartiner



Sucreries



Produits laitiers aromatisés



Chocolat au lait et blanc



Boissons lactées



Thé froid



Jus de fruits



Soda



Boisson énergisante