

Info alimentation!

Saviez-vous que l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie sont au cœur du développement de votre enfant, de sa santé et de sa réussite éducative?

En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance et la santé des jeunes, tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages.

Le guide alimentaire canadien recommande que chaque repas respecte:

- $\frac{1}{2}$ de fruits et légumes
- $\frac{1}{4}$ d'aliments à grains entiers
- $\frac{1}{4}$ d'aliments protéinés



ASTUCE:

Faites **PARTICIPER VOTRE ENFANT!**

En choisissant les aliments et les portions dans sa boîte à lunch votre enfant aura plus envie de manger son dîner et saura mieux s'y retrouver.

Pour plus d'idées de lunch:



Pour contacter votre infirmière scolaire:
sante.scolaire.cisssm016@ssss.gouv.qc.ca