

Maintenir l'apprentissage grâce aux collations

Votre enfant n'a pas faim au déjeuner ou mange peu, une bonne collation pourra lui donner l'énergie nécessaire pour se rendre jusqu'au dîner tout en faisant ses activités de l'avant-midi. Qui dit énergie dit aider à l'apprentissage à l'école. Mais attention aux collations grasses et aux sucreries. Les sucreries donnent de l'énergie mais pour une très courte durée et causent la carie. Les aliments gras rendent la digestion plus difficile. Choisissez plutôt de bons aliments venant d'au moins deux des quatre groupes alimentaires (ex. : fruits, légumes crus, yogourt, fromage, craquelins de blé entier, lait dans un thermos, etc.)



Bonne collation !

Hygiénistes dentaires
CLSC Châteauguay

Source : <http://www2.cslaval.qc.ca/villemaire/Boite-a-lunch-ecologique>