

Se nourrir sainement

La base d'une bonne nutrition repose sur l'équilibre, la variété et la quantité juste et nécessaire d'aliments. Pour avoir une bonne santé, le corps a besoin d'une certaine proportion de glucides, de lipides, de protéines, de vitamines et de minéraux. La répartition des repas au cours de la journée est très importante, petit déjeuner, déjeuner et dîner doivent comporter des apports variés et équilibrés.



Un petit déjeuner complet permet d'éviter les fringales de fin de matinée et le coup de pompe d'onze heures, incitant à manger tout et n'importe quoi et pouvant provoquer maux de tête, sudations, manque de concentration, fatigue, maux de ventre, troubles visuels, altération de l'état général, qui sont les symptômes les plus fréquents de consultation à l'infirmerie. **NE SAUTEZ PAS LE PETIT DEJEUNER !** Le petit déjeuner est le repas essentiel de la journée, il doit comporter des éléments incontournables: · **UN PRODUIT LAITIER** : lait, yaourt, fromage qui apportent les protéines nécessaires à la construction et l'entretien de nos tissus et du calcium indispensable à notre squelette · **UN PRODUIT CEREALIER** : pain, biscottes ou céréales de petit déjeuner, pour les glucides qui apportent de l'énergie · **UNE BOISSON** pour réhydrater l'organisme · Selon les habitudes et les goûts, on y adjoint du beurre, de la margarine, de la confiture, du miel, un fruit ou un jus de fruit. Prendre le temps pour l'ingestion au calme du petit déjeuner et de préférence en famille. Nous constatons à l'infirmerie que trop de nos élèves présentent des malaises décrits ci-dessus à cause de jeûnes, parfois même de 15 heures. Les élèves ne font pas le rapport entre le jeûne et les symptômes de leur mal être. Comptons donc sur votre participation pour lire et commenter cette information afin de faire respecter ces notions essentielles de prise en charge de soi-même. Nous restons à votre disposition pour tout renseignement que vous jugerez utile.

Les Infirmières

Chers parents,

Dans le cadre du Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté, nous avons souhaité proposer aux familles un dépliant sur la collation équilibrée.

L'idée étant de demander aux familles de donner à leur enfant le snack correspondant à chaque jour de la semaine.



Ceci afin de créer de bonnes habitudes alimentaires communes à tous les élèves de l'élémentaire et d'éviter les tentations !

Ce petit flyer pourra être collé sur le réfrigérateur ou tout autre endroit en vue pour y penser le soir en préparant le sac du lendemain.

Merci pour votre participation à ce projet !

Le CESC

Pour télécharger le flyer, cliquez sur l'image ci-dessous :

<p>Qu'est ce qu'un snack équilibré?</p> <p>Le snack équilibré est une petite portion d'aliments qui équivaut à 15 ou 20 % de l'alimentation totale de la journée et qui doit être mangé en milieu de matinée environ 2 à 3 heures avant le déjeuner.</p> <p>La quantité d'aliments doit être suffisante pour diminuer en partie et non totalement la faim afin que les enfants puissent manger un déjeuner complet.</p> <p>Les avantages du snack équilibré : apporter tous les nutriments nécessaires pour une bonne croissance et favoriser la réussite scolaire et la concentration.</p> <p>¿Qué es una colación saludable?</p> <p>La colación saludable es una pequeña porción de alimento que equivale a un 15 o 20% de la alimentación total del día, la que debe ser ingerida a media mañana aproximadamente 2 a 3 horas después del desayuno.</p> <p>La cantidad de alimento debe ser suficiente para disminuir el hambre pero no suspenderlo del todo, ya que los niños deben ser capaces de comer todo el almuerzo.</p> <p>Algunas de las funciones de la colación son: aportar nutrientes para mantener el adecuado crecimiento y favorecer el desempeño escolar y la concentración.</p>	 <p>Lycée Antoine de Saint-Eugène Coopération Éducative Alliance Française - Santiago</p> <p>Document à coller sur le réfrigérateur!! ***** Tríptico para pegar sobre el refri!</p> <p>COMITÉ D'ÉDUCATION A LA SANTÉ ET A LA CITOYENNETÉ ANNEE SCOLAIRE 2012</p>	<p><i>"Pour une vie Saine</i> ***** <i>"Para una vida SANA</i></p>  <p>.....<i>Agissons tous ensemble !</i> *****<i>¡Actuemos todos juntos!</i></p>
---	---	---