

Des habitudes alimentaires pour rester concentrés en classe



Dans le cadre du projet "Alimentation Saine" qui va se dérouler au cours de cette année scolaire à Clair-Vivre, voici quelques initiatives qui sont déjà mises en place dans beaucoup de classes et qui aident les enfants à rester en bonne santé et concentrés en classe. Elles contribuent également à réduire les déchets et à protéger l'environnement.

À BOIRE, TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Les enfants peuvent boire de l'eau du robinet à tout moment de la journée. Des gobelets se trouvent à disposition près des évier.

Il n'est donc pas nécessaire d'apporter d'autres boissons, comme des jus ou des laits parfumés et sucrés.

Dans notre classe:

- Chacun apporte sa gourde d'eau et la dépose à l'endroit prévu dans la classe.
- Chacun a son propre gobelet qui reste dans la classe.



LA COLLATION DE 10H

Elle s'organise de différentes manières selon les classes.

Dans notre classe:

- Chacun apporte sa collation individuelle chaque jour, sauf le
- Nous recevons de la soupe tous les jours, sauf le mercredi.
- Chacun apporte sa collation individuelle le
- Un élève apporte une collation santé collective pour toute la classe le

De manière générale, mieux vaut éviter les collations industrielles emballées et trop sucrées. Noix, fruits secs, fruits, légumes, fromages, yaourt etc. sont de bonnes alternatives.



LE REPAS DE MIDI

Il est important pour les enfants : il leur permet de recharger leur batterie pour l'après-midi.

Il est essentiel pour eux de pouvoir manger un repas riche à la fois :

- > en féculents (pain, pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa...),
- > en protéines (fromage, poisson, viande, œuf, lentilles, pois chiches...),
- > et en vitamines (légumes et fruits).

Les enfants ont le choix entre :

- > Un repas chaud servi par les Cuisines Bruxelloises. Ceux-ci sont élaborés afin de répondre à ces besoins.
- > Un repas froid apporté de la maison qui peut, par exemple, être constitué :
 - de tartines avec du fromage, des tranches de poulet, du humus ou du poisson... et accompagnées d'un légume comme des tomates-cerises, des bâtonnets de concombre ou de carottes...
 - d'un plat de pâtes, riz ou semoule... mélangés avec des légumes et des morceaux de viande, de poulet ou d'œufs...
 - d'un plat de lentilles ou pois chiches mélangés à des légumes...



LE GOÛTER PRIS À LA GARDERIE

C'est un bon moment pour faire le plein de vitamines avec des fruits frais !

Les fruits peuvent éventuellement être accompagnés de noix, d'un yaourt ou d'un biscuit sec...



POUR FÊTER LEUR ANNIVERSAIRE

Les enfants peuvent apporter un gâteau en classe à partager avec leurs camarades.

Dans notre classe, il est demandé :

- de ne pas apporter de sachets de bonbons pour les camarades.
- de remplacer les sachets de bonbons par des sachets de fruits secs, de noix ou de granola ou de céréales...



Avec le soutien de



l'Association des Parents
de Clair-Vivre asbl



LE CONSEIL D'ÉCOLE

Il a été décidé, lors du conseil d'école auquel participent les élèves-délégués, d'interdire dans l'enceinte de l'école :

- les chewing gum (impossibles à décoller),
- les sucettes (dangereuses lors d'une course).

Il déconseille également les chips et les sodas ou boissons sucrées.

