



Waterloo, le 4 avril 2019

Ecole Fondamentale des Sacrés-Cœurs « Envol »

Concerne : **collations saines en maternelle et en primaire**

Chers Parents,

L'actualité nous le rappelle à tout moment : il est grand temps de réagir face à nos habitudes de consommation. La planète est en danger...

L'équipe éducative sensibilise les élèves à cette problématique. Des réflexions sont menées régulièrement lors des cours d'éveil et de citoyenneté.

En parallèle, nous évoquons aussi la santé et les choix alimentaires. Au niveau de l'école, une action sera mise en place pour les collations.

Nous observons qu'en général :

- Les enfants consomment trop d'aliments gras et sucrés, trop de boissons sucrées.
- Que les collations sont emballées individuellement et produisent beaucoup de déchets.

Aussi, nous avons décidé qu'à **partir du mardi 23 avril** (rentrée après les vacances de Pâques) :

**Seule la collation saine est autorisée :**

- Soit un laitage (yaourt ou fromage) (prévoir la cuillère réutilisable ou en inox)
- Soit un biscuit sec
- Soit un fruit ou un légume frais,
- Soit des fruits secs
- Soit une tartine

**!!!** Sont interdits : le chocolat, les barres chocolatées, les chips, les bonbons.

**!!!** L'idéal serait de mettre la collation dans une boîte réutilisable en évitant les emballages.

**!!! En maternelle**, le principe de la collation saine se vit depuis quelques années. Chaque élève, à son tour est le roi (ou la reine) de la collation et est chargé d'apporter la collation à tous les copains de la classe, cette organisation se poursuit.

**Seule l'eau est autorisée :**

- soit dans une bouteille d'eau que l'enfant peut remplir si besoin en classe
- soit dans une gourde (c'est préférable) (noter le nom de l'enfant sur la bouteille ou la gourde)

Nous insistons sur le fait que :

- La collation de 10h n'est pas absolument nécessaire (on peut s'en passer si on a bien déjeuné)
- Une seule collation suffit, pas de collation après le dîner, ni à la récréation de l'après-midi.
- L'enfant qui reste à la garderie ou à l'étude peut prévoir un petit en-cas supplémentaire, collation saine, bien entendu.

Nous vous remercions pour votre attention et nous espérons pouvoir compter sur votre collaboration.

L'équipe éducative et la direction