

# Education à la Santé

## A l'école, Je prends soin de ma santé.

- ⇒ A 10h00, si je prends une collation,
- ⇒ A 15h00, si je prends un goûter,



### Je dois :

Privilégier	Eviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>- les produits laitiers (lait aromatisé UHT en brique, fromage pâte dure...),</li> <li>- les produits céréaliers (pain, céréales non sucrées, biscuits secs riches en céréales (matin),</li> <li>- biscuits sucrés (après-midi),</li> <li>- les fruits ou jus de fruits,</li> <li>- de l'eau à volonté...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- céréales sucrées,</li> <li>- yaourts à boire,</li> <li>- viennoiseries,</li> <li>- pâtisseries...</li> </ul>

### **Je retiens :**

Sont interdits : boissons gazeuses, chips, pizzas, sandwiches à la viande et au poisson, barres chocolatées.

\* J'utilise une petite boîte alimentaire pour contenir ma collation et mon goûter.

\* Je participe à la protection de mon environnement en limitant les déchets d'emballage.