

Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation matinale à l'école ?

pour installer le rythme quotidien de trois repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et du goûter
 pour renforcer l'appétit lors du déjeuner
 pour apprendre à ne pas grignoter

Plus d'information ? Contactez la santé scolaire ou votre service de PMI.



CEtte ACTION EST CONDITEE AU PLAN
Programme National Nutrition Santé

à chaque repas et selon l'appétit

trois ou quatre par jour

au moins cinq par jour

de l'eau à volonté

limiter la consommation

