



Année scolaire 2019-2020

PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

AUX PARENTS DES ÉLÈVES FRÉQUENTANT LES CLASSES DE
NIVEAUX PRÉSCOLAIRES ET PRIMAIRES DES ÉCOLES DU BAS-SAINT-LAURENT

Objet : RAPPEL – Collations à l'école

Chers parents,

Cette année, votre enfant amorce ou poursuit sa grande aventure dans le monde scolaire. L'école est d'abord un milieu d'apprentissage, mais aussi un milieu où votre enfant se développera comme personne unique.

Les intervenants du monde scolaire et de la santé tenaient à vous transmettre un outil vous rappelant d'offrir à votre enfant des collations qui :

- Favorisent sa concentration en classe;
- Contribuent à combler ses besoins nutritifs;
- Contribuent à sa croissance normale;
- Contribuent à la variété de son alimentation.

Cet outil fait la promotion des aliments moins consommés par les enfants et ceux-ci sont également bons pour les dents, car ils ne causent pas la carie dentaire :

- Légumes et fruits;
- Lait, boisson de soya et substituts (yogourt, fromage, etc.).

Certains parents se questionnent sûrement sur la place du lait dans l'alimentation des enfants, à la suite de la parution du nouveau Guide alimentaire canadien. Le lait demeure un aliment nourrissant et, comme les autres, a encore sa place dans notre alimentation et celle des enfants. Le nouveau Guide alimentaire ne bannit pas le lait, il le repositionne dans un autre groupe au même titre que la boisson de soya enrichie.

Nous espérons que les images et suggestions sauront vous inspirer dans :

- Le choix des aliments pour la collation de votre enfant;
- La préparation de collations simples, faciles à réaliser.

Aidez votre enfant à développer de bonnes habitudes; faites le choix de collations saines pour lui et impliquez-le! Il s'agit là d'un bon moyen pour développer ses compétences à long terme.

Ces habitudes seront bénéfiques pour sa santé générale et dentaire!

Nous vous remercions de votre intérêt et vous souhaitons, à vous et votre enfant, une bonne année scolaire!

Sylvain Leduc, M.D., FRCPC
Directeur de la santé publique

SL/sc

p. j. Affiche *Les collations à l'école*