

Célébrations « santé »

Les activités en salle de classe peuvent être amusantes, stimulantes... et saines! Lors de la prochaine célébration, contribuez à faire du choix santé le choix le plus facile et offrez une gâterie saine à chacun.

Essayez une des ces suggestions de menu pour vos célébrations en salle de classe :

- Brochettes de fruits frais avec trempette au yogourt à la vanille
- Craquelins de grains entiers et cubes de fromage faible en gras
- Maïs soufflé à l'air et fruits frais
- Muffins de grains entiers et quartiers d'orange fraîche
- Squelette fait de crudités fraîches avec cerveau de trempette

Offrir des collations santé non seulement soutient la *Politique concernant les aliments et les boissons* du ministère de l'Éducation (NPP 150), mais renforce aussi les notions de saine alimentation apprises en classe tout en encourageant le plaisir nutritif et sain pour les dents!

Ensemble, faisons du choix santé le choix le plus facile!!

Adapté de *l'Outil de nutrition pour les écoles* © 2007
Société des professionnels de la nutrition en santé publique de l'Ontario, janvier 2011