

Rafraîchissements « santé » aux réunions et activités de l'école

Les barbecues en famille, les réunions du conseil d'école, les concerts des fêtes, les foires... il y a tant d'activités et d'événements dans l'école! Offrir des choix santé en ces occasions favorise un milieu de saine nutrition à l'école. Pourquoi ne pas apporter une collation ou une boisson santé et nutritive à la prochaine réunion ou activité de l'école? Plusieurs membres du personnel du milieu scolaire tentent de manger sainement. D'autres doivent peut-être le faire pour contrôler leur pression artérielle, leur diabète, leur cholestérol ou leur poids.

Tous apprécieront et bénéficieront de choix d'aliments et de boissons santé.

À la prochaine réunion ou activité de l'école, essayez :

- Un plateau de fruits frais avec trempette au yogourt à la vanille
- Des craquelins de grains entiers, des cubes de fromage faible en gras et des raisins
- Du maïs soufflé à l'air chaud et des fruits frais
- Des muffins de grains entiers et des mandarines
- Un plateau de crudités avec du houmous ou une autre trempette faible en gras

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