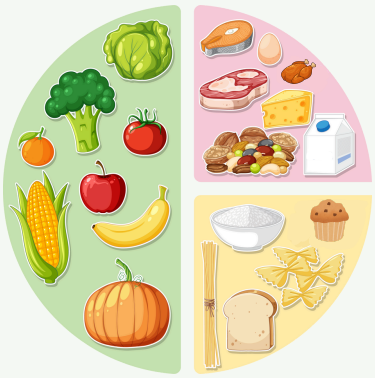
Code de vie
Section alimentation

♥ BOÎTE À LUNCH

Une bonne alimentation aide les enfants à apprendre et à bien se développer. Nous vous encourageons à mettre des aliments nutritifs dans la boîte à lunch :

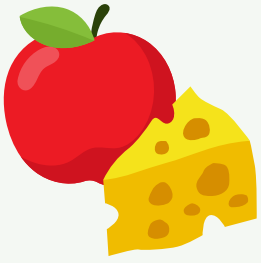
- Fruits et légumes
- Protéines
- Produits céréaliers à grains entiers

Impliquer vos enfants dans la préparation de leur lunch peut les aider à découvrir et accepter les aliments et à devenir autonomes.



♥ COLLATIONS

Les collations calment la faim entre les repas et répondent aux besoins des enfants. Nous vous encourageons à mettre des collations nourrissantes dans la boîte à lunch.



CODE DE VIE
SECTION ALIMENTATION

♥ HYDRATATION

L'eau est la boisson à choisir en premier (buvette ou bouteille d'eau)

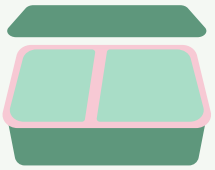
♥ ALLERGIES ALIMENTAIRES

Évitez autant que possible les aliments avec des noix et arachides
Aucun partage d'aliments n'est permis à l'école

♥ USTENSILES & CONTENANTS

Pour aider les enfants à être autonomes et faciliter les repas à l'école :

- Fournir les ustensiles nécessaires (ex. : cuillère, fourchette, assiette)
- Si le repas demande un assemblage (ex. : *Lunch Mate*), l'enfant doit pouvoir le faire seul
- Favoriser les contenants réutilisables et une gourde d'eau lavable



♥ SURVEILLANCE DES REPAS ET COLLATIONS

Le personnel scolaire aide les enfants à écouter les signaux de leur corps (avoir faim, avoir soif, ne plus avoir faim).
Voici ce qui est appliqué à l'école :

- Aucune pression pour manger plus ou choisir certains aliments
- Le contenu de la boîte à lunch est la responsabilité des familles
- Rendre le moment des repas agréable

Pour avoir des idées, consultez la version web du code de vie sur le site internet de l'école
Version audio disponible via le code QR