



# La collation à l'école

Chers parents,

Une collation santé permet de maintenir une meilleure concentration en classe et encourage les bonnes habitudes alimentaires. **Il est recommandé que votre enfant apporte une collation saine.**

FRUITS FRAIS		LÉGUMES CRUS	LAIT ET SUBSTITUTS
Ananas	Melon au miel	Avocat	Fromage:
Abricot	Melon d'eau	Brocoli	.. En tranches
Banane	Mûre	Carotte	.. En bâtonnets
Bleuet	Nectarine	Céleri	.. En cubes
Cantaloup	Orange PELÉE	Champignon	.. En grains
Cerise	Pêche	Chou-fleur	
Clémentine	Poire	Concombre	
Fraise	Pomme	Haricot	
Framboise	Pruneau	Panais	
Kiwi	Prune	Pois mange-tout	.. Yogourt
Mandarine	Raisins	Poivron	.. Boisson de soya
Mangue	Autres		

C'est pourquoi, nous demandons votre collaboration, afin d'éviter d'inclure des biscuits, des friandises et produits provenant de boulangeries commerciales. Ces produits ont peu de valeur nutritive. Ceci inclut les craquelins salés, les barres tendres, les biscuits sucrés, les pâtisseries, etc. **Les noix et les arachides demeurent interdits en tout temps.**

De plus, les fruits secs, de la gomme et les barres de fruits peuvent provoquer la carie dentaire. Également, il y a de plus en plus d'allergies alimentaires chez les enfants. Ceux-ci sont à risque de partager leur nourriture. C'est pour cette raison qu'on vous demande de respecter les recommandations pour la collation.

## Informations sur le sommeil

De nombreuses études démontrent des liens entre la *durée du sommeil*, la *capacité d'apprentissage* et la *performance scolaire* chez nos jeunes.

Ces mêmes études permettent de constater chez plusieurs enfants qui manquent de sommeil des signes de *fatigue* qui s'exprime par de l'*hyperactivité*, de la *mauvaise humeur*, de l'*impulsivité* et une *capacité de concentration limitée* pendant le jour.

Le manque de sommeil chez nos enfants à un impact beaucoup plus important qu'on le croit sur leur réussite scolaire. Faisons du sommeil une priorité dans nos foyers.

### Les nombres moyens d'heures de sommeil

Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil par jour
3-5 ans	11-12 heures
6-12 ans	10-11 heures
12-18 ans	9-9 ½ heures

