

Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation à l'école ?



Déjeuner



Petit déjeuner



Pour installer le rythme quotidien des repas et du goûter

Pour renforcer l'appétit lors du déjeuner

Pour apprendre à ne pas grignoter

Goûter



Dîner



Plus plus d'informations voir la plaquette infantaquitaine.fr



Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine - www.nutritionenfantaquitaine.fr

mangerbouger.fr, le site de la nutrition santé et plaisir

