

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



Déjeuner



Petit déjeuner



Goûter



Pour installer le rythme
quotidien des repas
et du goûter

Pour renforcer l'appétit
lors du déjeuner

Pour apprendre
à ne pas grignoter

Dîner



Plus plus d'informations
voir la plaquette



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

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

