

Madame, Monsieur,

Vous avez inscrit votre (vos) enfant(s) à la plaine de vacances d'Incourt et... nous vous en remercions !

Notre plaine a (entre autres) pour objectif d'essayer d'améliorer les habitudes alimentaires de chacun.

Savez-vous que : « ...*Quatre repas principaux composent la journée alimentaire de l'enfant : petit déjeuner, dîner, goûter et souper.*

*La collation de la matinée a pour unique rôle de compléter le petit déjeuner. Elle est également utile lorsque le petit déjeuner est pris très tôt le matin, elle permet, alors, de « tenir » jusqu'au dîner... » mangerbouger.be « Et si on pensait à... » Edité par l'ONE*

Comme chaque été, l'équipe d'animation mettra en place un projet de collations saines. Durant ces trois semaines, nous souhaitons que les enfants n'apportent ni bonbons, ni chocolat et privilégient l'eau.

Cette année, la collation du matin sera offerte par la plaine ainsi qu'un verre de lait ou de cacao. De l'eau est à disposition tout au long de la journée.

Collation du matin :

- lundi : céréales
- mardi : produit laitier (ou produit à base de soja si allergie)
- mercredi : au choix
- jeudi : fruit ou légume
- vendredi : biscuits (sans chocolat) ou tartines (à la confiture, au fromage,...)

Collation de l'après-midi : fruit ou légume

Dans la mesure du possible, nous vous demandons aussi d'éviter les emballages (et suremballages). Une boîte pour le pique-nique, une autre pour la collation et une gourde seront les amies de notre environnement !

En vous remerciant de votre collaboration,

Pour l'équipe d'animation,  
Rose-Marie Temperville  
Coordinatrice Plaine

P.S : Les produits frais seront conservés dans notre frigo.