



Circulaire #6 : Alimentation saine

Beyrouth, le 29 septembre 2022

Chers Parents,

Promouvoir une alimentation saine et équilibrée dès la plus tendre enfance est vital. En effet, une bonne nourriture aide à la croissance, améliore la capacité d'apprentissage et renforce le système immunitaire. En moyenne, les jeunes ont besoin de 3 repas et de 1 à 3 collations (snacks) par jour (le matin, l'après-midi et peut-être avant le coucher). Des collations saines sont tout aussi importantes que les aliments servis aux repas.

Nous vous rappelons qu'à l'école, l'élève prend deux collations l'une dans la matinée et l'autre à midi, avant les récréations.

Nous vous recommandons d'envoyer avec votre enfant des aliments comme :

- Tartine ou pain au lait : labneh, fromage, mortadelle, jambon, dinde, confiture et thym
- Gâteau sec (cupcake)
- Céréales (corn flakes)
- Mankouché / Croissants
- Fruits et légumes : tomates cerise, concombres, carottes, pommes, bananes (prière de l'envoyer bien conservée dans une boîte pour éviter qu'elle ne soit écrasée), raisins et poires
- Fruits secs : amandes, noix, cajou et raisins secs
- Boissons : lait pasteurisé ou jus de fruits (en brique)
- L'eau est un élément essentiel, l'élève doit boire entre 1 litre et 1.5 litre par jour. A l'école, il doit se munir d'une quantité qui pourra lui suffire toute la journée.

Veillez noter que **toutes sortes de friandises (chips - notamment les TAKIS, bonbons, sucettes, chewing-gum...)** ne sont pas permises car elles sont peu nutritives, développent des caries dentaires et augmentent le risque d'obésité.

Nous vous remercions de votre coopération continue tout au long de l'année scolaire et vous promettons qu'ensemble, nous donnerons toujours le meilleur à nos jeunes sur les plans de la culture, de la pédagogie et de la santé.

La Direction

