



Choisir de la nourriture saine pour votre programme d'alimentation

Les enfants doivent avoir un régime nutritif et bien équilibré pour être en santé et prêts à apprendre. Une diète saine, facteur important à la santé physique et mentale, comprend une variété d'aliments sains bien équilibrés. Nous devons manger davantage de fruits et de légumes, des produits céréaliers à grains entiers, et choisir de préférence des aliments avec le moins de gras industrialisé possible (spécialement gras trans), de sucre et d'additifs.

Soyez avertis et sensibilisés aux enfants qui ont des besoins ou des problèmes alimentaires spécifiques. Ces enfants doivent suivre une diète pour des raisons de santé : allergies, intolérance, raisons médicales par ex., diabète. Les choix d'aliments devraient aussi tenir compte de la diversité culturelle des élèves. Certaines religions et cultures peuvent aussi avoir des restrictions diététiques. Les élèves végétariens et végétaliens doivent recevoir un régime avec des substituts à la viande ; il est possible que des végétariens mangent des œufs, des produits laitiers et/ou du poisson.

