

# Message santé

## Le petit déjeuner : Un plein d'énergie pour la journée !

- ☺ Aller sous la douche avant de déjeuner réveille les sens et ouvre l'appétit...
- ☺ Admirer les formes et les couleurs du déjeuner (fruits, pain)
- ☺ Reconnaître le parfum des ingrédients (muffins, œufs, gaufres)
- ☺ Apprécier les différentes saveurs de ce repas (sucré-salé)
- ☺ Distinguer le bruit des aliments bien croquants (céréales, rôties)
- ☺ Percevoir les sensations agréables des douceurs du matin (lait chaud, jus froid)
- ☺ Se lever quelques minutes plus tôt permet de déguster lentement cet important repas.



## Collation

Les collations ne doivent en aucun cas remplacer un repas, ni couper l'appétit pour le repas suivant. Privilégier les fruits, les légumes et produits laitiers. Étancher sa soif avec une bonne eau fraîche est aussi un bon moyen de s'hydrater.

**ATTENTION AUX ALLERGIES : Éviter arachides et noix**

## La boîte à lunch « Idéale »

Elle est rigide, facile à transporter et se referme solidement;  
Elle peut contenir deux plats en plastique, un fruit et une bouteille isolante de jus ou d'eau;  
Un « Ice pack » se retrouve **au-dessus** des aliments;  
Elle se nettoie facilement chaque jour, à l'intérieur comme à l'extérieur avec de l'eau chaude savonneuse;  
Elle se retrouve facilement, car elle est bien identifiée au nom de l'enfant;  
Elle se transporte à la main, et non dans le sac à dos.



## Pédiculose (Poux)

Il est de la responsabilité des parents de vérifier la tête des enfants avec le peigne fin régulièrement, 1 fois par semaine sur les cheveux secs;

Aviser la direction et l'infirmière de l'école lors d'une éclosion;

Des moyens simples de prévention :

- ✓ Attacher les cheveux longs en tout temps
- ✓ Pas d'échange de peignes, brosses, élastiques, tuques et foulards
- ✓ Tuques et casquettes dans les manches de manteau
- ✓ Éviter de se coller la tête sur celle des autres



## Prendre soin de son dos (trucs pour alléger le sac à dos)



- ✓ Rappeler aux enfants de n'apporter que l'essentiel pour les devoirs et les leçons
- ✓ Laisser l'étui à crayons à l'école et avoir un double des menus articles à la maison
- ✓ Privilégier le duo-tang au lieu des gros cartables pour les feuillets d'information
- ✓ Transporter la boîte à lunch (dîner) à la main
- ✓ Vérifier régulièrement le sac à dos et enlever tout objet inutile

