

Aux parents des élèves de
l'Établissement, au Cœur du Chêne
et à Féchy.

Réf : MASE/jp

Aubonne, le 16 septembre 2025

Action : « Une pomme à la récréation ! »

Madame, Monsieur, chers Parents,

Dans le cadre de notre démarche de promotion de la santé, nous avons le plaisir de renouveler l'action « Une pomme à la récréation ! », destinée à sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation équilibrée.

Cette initiative se déroulera durant deux semaines, dès le lundi 29 septembre 2025. Chaque matin, des pommes « bio » seront mises à disposition dans un carton prévu pour chaque classe, afin que tous les élèves puissent en profiter lors de la récréation.

Ce projet est financé par l'ASSAGIE (Association scolaire Aubonne et Gimel-Etoy), que nous remercions vivement pour son soutien. Vous trouverez, en page 2, quelques recommandations du groupe santé concernant les collations à privilégier.

Nous espérons que cette action rencontrera un accueil favorable et contribuera, avec votre appui, à encourager de bonnes habitudes alimentaires chez vos enfants.

Restant à votre disposition pour toute précision, je vous adresse, Madame, Monsieur, chers Parents, mes salutations les plus cordiales.

Serge Martin


Directeur

Copie à : M. Claude Philipona, Président de l'ASSAGIE

./.



Recommandations du groupe santé :

Goûters à privilégier (simples, sains et rassasiants) :

- Fruits frais (pomme, banane, poire, raisin, etc.)
 - Fruits secs en petite quantité (abricots, figues, raisins secs, etc.)
 - Légumes à croquer (carottes, concombre, tomates cerises)
 - Pain complet, petit sandwich au fromage ou au jambon
 - Produits laitiers nature (yaourt, séré, fromage)
 - Noix et amandes non salées (en petite quantité)
 - Eau
 - ...

Goûters à éviter (trop sucrés, trop gras ou peu nourrissants) :

- Barres chocolatées et biscuits industriels
 - Chips, snacks salés et produits frits
 - Viennoiseries (croissants, pains au chocolat, etc.)
 - Boissons sucrées (sodas, jus industriels, sirops)
 - Bonbons et sucreries
 - ...

