

Rue du Joncquois, 122
7000 Mons
Tél. : 065/33.70.85
Fax : 065/84.65.50

Chers parents,

Pour vos enfants, la fin de cette année scolaire si particulière se profile à l'horizon.

Pour la clôturer de manière optimale, ils auront besoin de vos encouragements, mais aussi d'une bonne dose d'énergie. Cela passe par le sommeil, l'exercice physique, mais aussi par une bonne **alimentation** !

En effet, dans le cadre d'une enquête menée par le CPMS auprès des élèves de première et deuxième secondaires, nous avons pu relever certains freins à une alimentation équilibrée à l'école (temps de préparation insuffisant, gêne par rapport aux autres, manque d'idées ou d'appétit..).

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la croissance de votre enfant et contribue à sa santé. Elle a aussi un impact important sur sa **concentration** durant les cours. De plus, être bien dans son corps contribue à une bonne **estime de soi**.

Différentes actions seront menées au sein de l'école (recherches documentaires, élaboration d'affiches..).

Nous vous proposons de profiter des vacances de printemps pour faire le point avec votre jeune sur sa manière de se nourrir, notamment lorsqu'il est à l'école.

Nous vous proposons également de participer à un **défi** qui consistera à cuisiner, au sein de votre foyer, une collation saine, sucrée ou salée, ou un plat facile à emporter. . L'objectif de ce défi est de permettre un **partage de recettes** à l'ensemble des élèves de l'école.

Les modalités pratiques de ce défi ont été communiquées à vos enfants (1^{ère} et 2^{ème} secondaires) et seront disponibles pour tous sur le site internet de l'école.

Vous trouverez ci-dessous quelques adresses internet pour vous inspirer...

- www.cuisineaz.com
- www.jecuisinelocal.be
- www.fraichementpresse.ca
- www.selection.ca
- <https://naitreetgrandir.com>

Nous restons également à votre disposition pour toute question concernant votre enfant, sa scolarité, son évolution.

Nous vous remercions de l'intérêt porté à ce courrier et vous souhaitons de bonnes vacances.

L'équipe du centre PMS