

28 janvier 2010

Communiqué aux élèves no 1

Avantages de dîner à l'école

Le savais-tu ?

En restant à l'école pour dîner plutôt qu'aller manger au restaurant, tu as plus de chances de manger un repas qui va t'aider à te sentir bien et à avoir de l'énergie tout au long de la journée.

En plus :

- Tu te sens moins pressé car tu n'as pas à prévoir du temps pour te déplacer
- Tu gagnes du temps pour faire d'autres activités (ex. détente, activités physiques, étude, etc.)
- Tu peux manger avec tes amis
- Tu peux choisir ce que tu vas manger
- Tu dépenses moins d'argent
- Tu peux participer aux différentes activités du midi à l'école
- Tu peux contrôler la quantité et la qualité de la nourriture que tu vas manger.

Le Comité Action Santé
École secondaire De Rochebelle