



Avec votre commune



un
fruit
pour
la **récré**



Chers parents,

Pour bien grandir, une alimentation équilibrée est nécessaire à nos enfants. Le message est connu, mais pas toujours facile à suivre ! Dans l'assiette de nos enfants, les fruits comme les légumes, ne pèsent que 70 gr par jour, autant que les viennoiseries, biscuits et pâtisseries.

Le programme national nutrition santé, recommande d'en consommer 5 portions par jour, notamment pour prévenir l'obésité des plus jeunes. Seul un enfant sur cinq respecte cette recommandation.

Pour aider petits et grands à prendre de bonnes habitudes, la Communauté d'agglomération du Gard rhodanien vous propose l'opération **un fruit pour la récré** à partir du premier trimestre dans l'école de vos enfants. Plus de 5000 enfants bénéficieront de cette opération.

Une fois par semaine, les enfants qui le souhaitent pourront déguster un fruit pendant le temps de récré. Ces fruits seront de préférence des fruits de saison, bio et/ou issus des filières de proximité.

A tous, nous souhaitons une bonne dégustation !

