

Comité des Parents

Jamhour, le 15 mars 2012

Chers Parents,

Dans le cadre de son projet de sensibilisation des jeunes à une meilleure alimentation, le Comité des Parents, en collaboration avec la diététicienne du Collège, Mlle Nicole Maftoum, a le plaisir de vous annoncer « La Semaine de la Santé » qui aura lieu du lundi 19 au vendredi 23 mars à la cafétéria des Grands. Ainsi, les élèves de Seconde, Première et Terminale pourront profiter d'un nouveau Menu Santé conçu par Mlle Maftoum et préparé par Larissa, traiteur du Collège.

Le menu proposé comporte des plats sains, minutieusement choisis ainsi que des constituants essentiels favorables à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme de nos enfants. Étant influencés par la mode, l'entourage et l'image qu'ils ont de leur corps, les adolescents ont souvent une alimentation qui ne comble pas leurs besoins nutritionnels et par conséquent, ne sont pas à l'abri d'un déséquilibre alimentaire pouvant se répercuter sur leur santé physique et mentale.

MENU DE « LA SEMAINE DE LA SANTE »

AU MENU DU PETIT DEJEUNER:

- Pain libanais + zaatar
- Tabouna + labneh (Tabouna : pain épais)
- Pain de mie + dinde
- Pain libanais complet + crabe
- Pain de mie + beurre d'arachide et confiture
- Pain de mie + œufs durs
- Lait + céréales (Fruit'n Fiber, Special K)
- Gâteau aux pommes et à la cannelle, faible en matières grasses

AU MENU DU DEJEUNER:

SALADES :

- Lentilles
- Pois chiche
- Haricots rouges à la mexicaine

PLATS :

- Filet de saumon + légumes + quinoa (Quinoa : plante sud américaine aux importantes vertus nutritives)
- Taouk + fattouche + pommes de terres, champignons et tomates grillées
- Poulet mexicain + salade verte + pommes de terre grillées
- Filet de poisson + salade verte + légumes
- Burger au Soja + salade de chou rouge + pommes de terre grillées

SNACKS :

- Salade de fruits
- Bananes givrées "frozen bananas"
- Barre de céréales + yaourt aux fruits
- 14 pièces d'amandes
- 23 pièces de noix
- Concombres et carottes
- Edamame (fèves de soja)
- Pop corn
- Mhalabieh

Comme vous le constatez, la viande rouge est absente du menu, elle est remplacée par les légumineuses, le soja et le quinoa qui sont des sources végétales importantes de protéines.

À l'occasion de « La Semaine de la Santé », le Comité des Parents invite les élèves à consulter la diététicienne du Collège, Mlle Maftoum, présente tous les mardis (au bureau des psychologues) afin de profiter de ses conseils.

En vous souhaitant un bon temps de Carême, sous le regard de Notre-Dame de Jamhour, nous vous demandons de croire, Chers Parents, à notre sincère dévouement.

Le Comité des Parents du CNDJ

Fady Chalfoun

Circulaires [1]

Source URL (modified on 27/03/2012 - 05:23): http://www.ndj.edu.lb/parents/semaine_sante-2012

Links

[1] <http://www.ndj.edu.lb/circulaires>