

Le goûter de 10h

L'obésité est un phénomène de plus en plus répandu chez les enfants. Les médecins alertent les parents sur cette habitude de donner aux enfants un goûter à chaque récréation. Ils estiment que cette coutume fait grossir car elle leur donne l'habitude de grignoter tout au long de la journée.

Selon eux, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée car il sert à prendre des forces pour être en forme toute la matinée. Mais certains enfants ne prennent pas de petit déjeuner avant de partir à l'école, car ils n'ont pas faim ou ils se lèvent trop tard et n'ont plus le temps. Dans certaines familles, les enfants sont obligés de se débrouiller tout seuls car leurs parents sont déjà partis travailler quand ils se lèvent.

Alors, faut-il supprimer le goûter à l'école ?



Le goûter de 10h

L'obésité est un phénomène de plus en plus répandu chez les enfants. Les médecins alertent les parents sur cette habitude de donner aux enfants un goûter à chaque récréation. Ils estiment que cette coutume fait grossir car elle leur donne l'habitude de grignoter tout au long de la journée.

Selon eux, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée car il sert à prendre des forces pour être en forme toute la matinée. Mais certains enfants ne prennent pas de petit déjeuner avant de partir à l'école, car ils n'ont pas faim ou ils se lèvent trop tard et n'ont plus le temps. Dans certaines familles, les enfants sont obligés de se débrouiller tout seuls car leurs parents sont déjà partis travailler quand ils se lèvent.

Alors, faut-il supprimer le goûter à l'école ?