

Cycle élémentaire  
Année scolaire 2018-2019

Jounieh, le 12 octobre 2018  
Réf. : Péd.072/18-19

Chers parents,

Le vendredi 19 octobre 2018, une formation destinée aux enfants de l'élémentaire aura lieu au lycée. Elle sera animée par D<sup>r</sup> Monique BASSILA ZAAROUR, nutritionniste et portera sur l'alimentation saine et par D<sup>r</sup> Racha TAWK, pédodontiste, qui parlera aux enfants de la santé de leurs dents.

Pour être en forme et rester en bonne santé, il est essentiel d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée. Cet équilibre doit se construire au quotidien de façon à éviter les carences et les excès. Voici quelques conseils nutritionnels pour un bon équilibre alimentaire :

- éviter le grignotage ;
- limiter le sel ;
- boire suffisamment d'eau ;
- manger 5 fruits et 5 légumes par jour ;
- choisir des collations saines (sans sucre ou sel ajoutés) ;
- éviter les sucreries.

Comme la carie dentaire est l'infection la plus courante chez les enfants, il leur est recommandé :

- de se brosser les dents au moins deux fois par jour (matin et soir, avant le coucher) et de laver les poils de leur brosse à dents au savon, afin d'éliminer les bactéries qui risquent d'y loger ;
- de visiter un(e) pédodontiste tous les 6 mois pour s'assurer de leur hygiène dentaire et repérer une carie à ses premiers stades avant qu'elle ne fasse des ravages ;
- de changer leur brosse à dents tous les 3 mois.

Merci de votre attention.

Mireille DIB FARHAT  
Responsable pédagogique

Grundstufe  
Schuljahr 2018/2019

Jounieh, den 12. Oktober 2018  
Ref.: Péd.072/18-19

Liebe Eltern,

am Freitag, dem 19. Oktober 2018 findet für die Kinder der Grundstufe eine Informationsveranstaltung in der Aula der Schule statt. Frau Dr. Monique Bassila Zaarour, Ernährungsberaterin wird zum Thema gesunde Ernährung sprechen. Frau Dr. Racha Tawk, Zahnmedizinerin für Kinder spricht zum Thema Mund- und Zahnhygiene.

Es ist wichtig, dass sich Kinder ausgewogen ernähren, damit sie fit und gesund bleiben. Auf die Ausgewogenheit sollte täglich geachtet werden. Sowohl eine mangelhafte, als auch eine übermäßige Nahrungsaufnahme sollten vermieden werden. Folgende Tipps sind hilfreich:

- Naschen vermeiden
- wenig Salz essen
- ausreichend Wasser trinken
- täglich 5 Portionen Obst und 5 Portionen Gemüse essen
- gesunde Snacks wählen (ohne Zucker- und Salzzusatz)
- Süßigkeiten vermeiden

Besonders bei Kindern treten sehr häufig Fälle von Karies auf. Anhand folgender Ratschläge kann man das Kariesrisiko einschränken:

- Zähne zweimal täglich putzen (morgens und abends) und die Bürste mit Seife reinigen, damit sich keine Bakterien bilden
- Zahnarztbesuch aller 6 Monate, um die Zahn- und Mundhygiene zu überprüfen bzw. Karies bereits im Anfangsstadium zu behandeln
- Zahnbürste aller drei Monate austauschen

Mit freundlichen Grüßen

Mireille Dib Farhat  
Pädagogische Leiterin

