

MATIÈRE À RÉFLEXION

UNE BONNE NUTRITION POUR UNE BONNE ÉDUCATION

CHAQUE ŒUF EST UNE CENTRALE NUTRITIONNELLE

L'œuf est l'un des aliments naturels les plus nutritifs. En effet, un œuf de gros calibre contient seulement 70 calories et une foule d'éléments nutritifs pour les enfants en croissance :

- Aident à garder un corps robuste et en santé
- Transporte l'oxygène aux cellules et maintient le sang en bonne santé
- Aide à garder les os en santé et à renforcer les dents
- Aide à maintenir un système immunitaire fort
- Antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et la prévention des maladies

PROTÉINES

FER

VITAMINE D

ZINC

VITAMINE E

PRODUITS LOCALEMENT ET NATURELLEMENT BONS

Les producteurs d'œufs du Canada sont fiers de soutenir les programmes de petits déjeuners partout au pays.

ABORDABILITÉ ET FLEXIBILITÉ DU MENU

À seulement 0,25 \$ par portion, les œufs sont une source abordable et polyvalente de protéines et de vitamines de qualité supérieure.

LES ENFANTS QUI MANGENT DES REPAS ÉQUILIBRÉS RÉUSSISSENT MIEUX À L'ÉCOLE

Déjeuner à l'école peut améliorer le temps de rappel de mémoire, les notes et les scores aux épreuves uniques.



j'craque pour
toi mon coco®
lesoeufs.ca