PRINCIPES DE BASE

- Une collation, avec ses éléments nutritifs, permet à l'enfant de faire le plein d'énergie entre les repas et de rester concentré.
- Il est suggéré de choisir des aliments d'au moins deux des quatre groupes du GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN pour manger sainement.
- En sachant que la majorité des enfants ne consomment pas assez de légumes & fruits et aliments protéinés, nous recommandons donc des collations composées de ces deux groupes alimentaires.
- Évitez les aliments dont le 1er ou le 2e ingrédient est le sucre pour la collation en classe.
- Notez que nous accordons entre 5 et 10 minutes pour la collation en classe.

ATTENTION : ALLERGIES !

Afin de prévenir toute réaction allergique, nous vous demandons d'éviter d'inclure des aliments contenant des noix ou des arachides dans les collations et les repas de votre enfant.

À FAVORISER !

- √ Raisins et cubes de fromage
- √ Crudités avec trempette
- √ Graines de soya, tournesol, citrouille
- √ Pita de blé entier avec humus
- √ Fromage cottage avec fruits
- √ Craquelins de blé entier et fromage
- √ Yogourt à manger ou à boire et fruits frais
- √ Galette de riz et lait de soya à la vanille
- √ Jus de légumes et un œuf cuit dur
- √ Tranche de pain aux raisins et verre de lait
- √ Compote de fruits
- √ Muffin ou pain maison

À ÉVITER !

- ☒ Boissons gazeuses
- ☒ Bonbons
- ☒ Tablettes de chocolat
- ☒ Rouleaux aux fruits
- ☒ Beignes
- ☒ Barres tendres
- ☒ Pattes d'ours
- ☒ Jus de fruits
- ☒ Lait au chocolat
- ☒ Carrés style « Rice Krispies »
- ☒ Biscuits
- ☒ Petits gâteaux
- ☒ Collations avec sucre raffiné