

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



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.

