

# POLITIQUE DES COLLATIONS



## ALIMENTS PERMIS

Suggestions

### - Fruits et légumes frais et coupés (collation privilégiée)

|                              |                 |              |
|------------------------------|-----------------|--------------|
| Avocat                       | Abricots        | Mûres        |
| Brocoli                      | Ananas          | Nectarine    |
| Broco-fleur                  | Banane          | Orange       |
| Carottes                     | Bleuets         | Pamplemousse |
| Céleri                       | Cantaloup       | Papaye       |
| Chou-fleur                   | Carambole       | Pêche        |
| Concombre                    | Cerises         | Poire        |
| Courgette                    | Clémentines     | Pomme        |
| Navet                        | Figues fraîches | Prune        |
| Poivrons de couleurs variées | Fraises         | Pruneaux     |
| Champignons                  | Framboises      | Raisins      |
| Edamames (fèves de soya)     | Groseilles      | Tangerines   |
| Haricots verts ou jaunes     | Kiwi            |              |
| Mini-poivrons doux           | Litchis         |              |
| Pois mange-tout              | Mangue          |              |
| Radis                        | Melon d'eau     |              |
|                              | Melon miel      |              |
|                              | Mandarines      |              |

- Compote de fruits non sucrée (contenant dévissable)
- Fruits séchés
- Fromage (en cubes, tranché, à effiloche, en grains ou fromage frais)

Une collation  
=  
une portion de la grosseur du poing  
de votre enfant.



## ALIMENTS INTERDITS



- Aliments nécessitant des ustensiles
- Fruits séchés mélangés aux arachides et aux noix
- Yogourt
- Salade de fruits
- Noix et arachides
- Jus
- Produits céréaliers  
(ex. barres tendres, biscuits, céréales, muffin et autres)

### ALLERGIES ALIMENTAIRES

LES ALIMENTS CONTENANT DES ARACHIDES ET DES NOIX SONT INTERDITS. Il en va de la sécurité des enfants. Si un élève dans la classe de votre enfant est allergique à un aliment, il se pourrait que le choix de collations soit adapté. Tenez compte de l'information donnée par l'enseignante en début d'année.

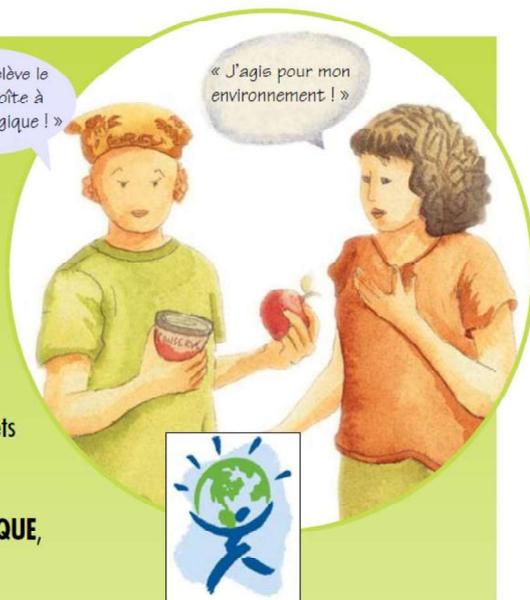
- o Les collations doivent être placées dans un contenant hermétique et **FACILE À OUVRIR PAR VOTRE ENFANT.**
- o Nous vous rappelons également que le matériel scolaire qui sera abîmé par une collation devra être remboursé par le parent.

# Le défi de la boîte à lunch écologique

Savais-tu qu'au Québec nous produisons assez de résidus pour remplir l'équivalent de **5 millions de sacs à ordures à CHAQUE JOUR** ? Heureusement, il y a le recyclage ! Mais pour donner un bon coup de pouce à l'environnement, il est important de réduire la quantité de déchets que nous produisons.

« Moi, Je relève le défi de la boîte à lunch écologique ! »

« J'agis pour mon environnement ! »



**Pour une boîte à lunch écologique je pense zéro déchet !**

Voilà pourquoi nous t'invitons à relever le défi de la **BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE**, le \_\_\_\_\_ prochain.

Un ventre plein et une poubelle vide... c'est ça le résultat d'une boîte à lunch écologique. C'est simple et c'est génial pour l'environnement.

Voici quelques trucs pour y arriver :

## Truc n° 1

- Pour éviter de gaspiller et de nourrir la poubelle, j'évalue bien mes besoins en nourriture et j'apporte ce dont j'ai réellement besoin.

## Truc n° 2

- J'utilise des contenants réutilisables pour mes repas et collations (sandwichs, mes fruits et légumes et mes breuvages). Au besoin, j'emballer mes aliments dans un sac à pain ou un sac à lait bien rincé et je prends soin de le rapporter à la maison pour m'en servir à nouveau.



## Truc n° 3

- J'évite les produits offerts en portions individuelles (fromages, boîtes à boire, yogourts, sachets de biscuits, etc.). Ils produisent plus de déchets... et ils coûtent souvent plus cher.

## Truc n° 4

- C'est fini la vaisselle jetable... à la cafétéria ou au service de garde j'utilise des verres, des assiettes et des ustensiles durables et réutilisables ! Si je n'ai pas le choix d'utiliser des ustensiles de plastique, j'évite de les casser inutilement ou de les jeter, car je peux les laver et les réutiliser.

Il y a aussi bien d'autres façons de t'impliquer pour réduire la quantité de déchets que tu produis.



Regarde autour de toi, penses-y bien et parles-en avec ta famille, tes amis et tes professeurs. La réduction des déchets à l'école, ça relève de petits gestes quotidiens !

**RÉDUIRE, C'EST AGIR !**



0394-2852 Juin 2004