

Consultations

Comité MSSS-MEQ

- DA CIUSSCN et Direction CSS

Centres de services scolaires

- Direction d'école
- Enseignants
- Parents

Partenaires externes

Organismes communautaires pour offre de collations



Les collations pour l'école

Idées de collations:



Choisir des légumes et des fruits selon les saisons et les rabais.

Respecter la faim de l'enfant
Sa faim peut changer d'une journée et d'une collation à une autre.

Planifier les collations
Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit. Faites une liste de ses 10 à 15 collations préférées.

Conservier les aliments
Utilisez un bloc réfrigérant (Ice Pack) pour garder les aliments au frais.

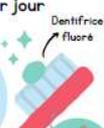
Utilisez des contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

Discuter des allergies alimentaires
Parlez à votre enfant des allergies et dites-lui de ne pas partager ses collations.

2 minutes au moins
2 fois par jour

Quand j'ai soif, je bois de l'eau!

Après la collation, rincer sa bouche avec de l'eau pour diminuer le risque de carie.



Suggestions de légumes et de fruits:

Banane, bleuet, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, clémentine, concombre, courgette, fraise, framboise, haricot, melon, mûre, orange, pêche, poire, poivron, pomme, raisin, tomate cerise, salade de fruits, compote de fruits non sucrée, fruits en conserve sans sucre ajouté, etc.

Suggestions d'aliments avec des protéines:

Fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuses (ex. houmous) ou de tofu, légumineuses (ex. fèves de soya/edamame, pois chiches grillés), lait, yogourt, boisson de soya.

Suggestions d'aliments avec des grains entiers:

Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches à grains entiers.

Sans arachides et sans noix

Ce document a été rédigé par le CEUSSQ de la Capitale-Nationale et est fortement inspiré du document Idées de collations saines à l'école du CIUSSQ de la Montérégie-Gatineau.



Idées de collations

Sans arachides et sans noix

Collation légère = un seul aliment
Collation soutenante = plus d'un aliment

Exemples de collations soutenantes :

