



Les collations pour l'école



Informations pour les parents

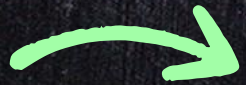




Faire la promotion de bonnes habitudes alimentaires



Favoriser la réussite scolaire



Aider votre enfant à grandir en santé



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.

Conserver les aliments

Utilisez un bloc réfrigérant (Ice Pak) 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.

Dentifrice fluoré

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. hummus) 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

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

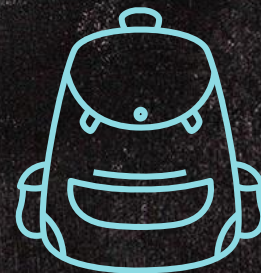
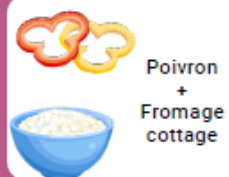
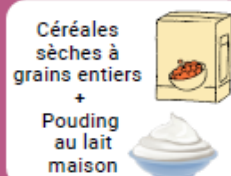
Idées de collations

Sans arachides
et sans noix

Collation légère = un seul aliment

Collation soutenante = plus d'un aliment

Exemples de collations soutenantes:





“

Ensemble, aidons les élèves à développer de saines habitudes alimentaires pour grandir en santé.

”

