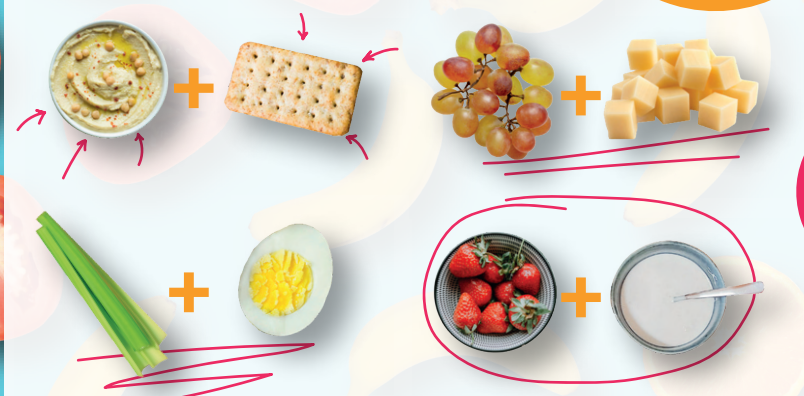


Idées de collations saines à l'école

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

Privilégiez les aliments frais, les collations faites maison et les aliments peu transformés avec une liste d'ingrédients courte!



Le saviez-vous?

Les collations saines contribuent :

- à bouger et à avoir de l'énergie
- à la croissance
- à une bonne concentration en classe
- à une bonne santé dentaire

Recommandations

Faim et satiété

Les enfants sont en pleine croissance et ont souvent besoin d'une collation, bien qu'elle ne soit pas obligatoire. La règle demeure le respect de la faim : servir des portions adaptées aux besoins variables de chaque enfant.

Environnement

Privilégiez l'usage de contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

Conservation

Utilisez un bloc réfrigérant de type *ice pack* pour conserver les aliments au frais.

Allergies alimentaires

Conscientiser votre enfant aux différentes allergies alimentaires et rappelez-lui d'éviter le partage des collations

La soie dentaire est un complément essentiel au brossage de dents

2 minutes au moins fois par jour

Rincer sa bouche avec de l'eau en fin de collation permet de réduire le risque de caries



Suggestions de légumes et de fruits

ananas, banane, bleuets, brocoli, carotte, céleri, cerise, chou-fleur, clémentine, concombre, fraise, framboise, kiwi, mangue, melon, mûre, orange, pêche, poire, poivron, pomme, prune, raisin, tomate, compote de fruits non sucrée, fruits en conserves sans sucre ajouté, fruits congelés, etc.

Suggestions d'aliments à grains entiers

bagel, craquelin, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, biscuit maison, barre tendre maison.

Suggestions d'aliments protéinés

fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuse (houmous) ou tofu, légumineuses (edamames, pois chiches grillés, haricots, etc.), yogourt, lait, noix et graines (si permise par l'école) (amande, pacane, noisette, graine de citrouille, etc.)

*Ce document a été adapté par le CISSS de la Montérégie-Est et est fortement inspiré du document Idées de saines collations à l'école, du CISSS de la Côte-Nord en collaboration avec son milieu scolaire. Visuel "2 minutes au moins 2 fois par jour". Tout droit réservé (propriété du ministère de la santé et des Services Sociaux).