



# Les collations pour l'école



Informations pour les parents

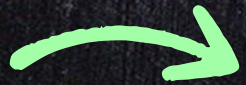




Faire la promotion de bonnes habitudes alimentaires



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.



Raisins



Fromage



Carotte



Hummus



Œuf cuit dur



Céleri



Muffin maison



Yogourt

## 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

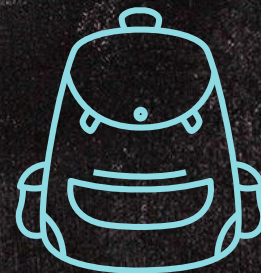
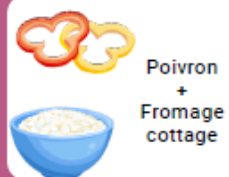
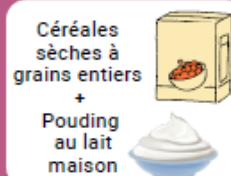
## Idées de collations

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.

”

