

Pour prendre soin de ma santé et favoriser ma concentration, je mange des aliments santé. Vous pouvez vous inspirer des recommandations du guide alimentaire canadien en ligne.

Pour prendre soin de la planète, nous vous suggérons l'utilisation des emballages et des contenants réutilisables.

## À l'école, voici ce qui est permis :

- **Fruits frais**  
(ex. : pomme, raisin, banane, clémentine...)
- **Fruits séchés**  
(ex : raisins, mangues, bleuets, bananes, canneberges...)
- **Crudités**  
(ex : carottes, céleris, concombre, brocolis...)
- **Aliments protéinés**  
(ex. : fromage, graines de citrouille et de tournesol écalées, légumineuses séchées nature...)
- **Produits céréaliers**  
(ex. : muffins maison, barres tendres sans noix ou arachides et sans enrobage, galette de riz...)
- **Une bouteille d'eau réutilisable.**

**Pour dîner, je consulte le Guide alimentaire canadien pour sélectionner des aliments de qualité.**

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



Un seul dessert permis  
Collations de classe aussi permises au dîner.

## Aliments interdits en tout temps :

- Collations contenant des traces de noix ou d'arachides.
- Croustilles, friandises et barres de chocolat