



# Collations nutritives permises à l'école

Chers parents,

L'école étant un milieu d'apprentissage, il est important de porter une attention particulière à l'éducation des enfants face à la santé alimentaire. Ainsi, en ayant une bonne alimentation, votre enfant aura une meilleure concentration et une meilleure capacité d'écoute.

## Nous vous suggérons des idées de collations :

-  Fruits et légumes
-  Fromage, yogourt
-  Produits céréaliers à grains entiers
-  Autres idées de collations au verso de cette feuille



## Les collations qui ne sont pas acceptées :

-  Jello, boissons gazeuses, pouding, biscuits sucrés, gâteaux, croustilles, chocolat, bonbons, gomme à mâcher, rouleaux aux fruits, boisson énergisante et tout autre friandise (taux de sucre et/ou de sel très élevé).

Soyez attentifs aux étiquettes : si le sucre ou ses dérivés (sucrose, glucose) se trouve au début de la liste des ingrédients, cet aliment n'a pas sa place à l'école.

Le beurre d'arachide, les noix et le chocolat ne sont pas acceptés pour des raisons d'allergies.

Merci de votre précieuse collaboration  
La Direction

# Idées de collations sans noix

**Si votre enfant présente une allergie aux noix ou aux arachides, vous devez demeurer vigilant et bien vérifier les étiquettes des produits, même ceux indiqués sur cette liste.**

Certaines collations sont plus nutritives que d'autres mais toutes ces collations peuvent être mangées par nos enfants sans remords ni inquiétude.

La variété est le concept clé d'une alimentation saine et équilibrée.

Plusieurs collations bénéficient d'un refroidissement. Les breuvages congelés, les contenants isolants pour le froid ou les « ice pack » rendent cette situation facilement possible.

Les collations avec un astérisque \* contiennent une quantité plus appréciable de protéines pour maintenir la glycémie chez la plupart des enfants ayant une tendance hypoglycémique.

- 🌊 fruits frais
  - 🌊 compote de fruits ou fruits en conserve
  - 🌊 compote de fraises et rhubarbe avec biscuits maison (farine de blé entier)
  - 🌊 abricots séchés
  - 🌊 bananes séchées
  - 🌊 pommes séchées
  - 🌊 raisins secs
  - 🌊 mandarines en conserve
  - 🌊 morceaux de bananes enrobés dans des céréales à déjeuner écrasées
  - 🌊 « fruit to go » ou « barre Energy to go » de Sun Rype (un emballage peut faire plus d'une collation pour certains enfants. Vérifier avec le vôtre)
  - 🌊 légumes crus
  - 🌊 crudités et humus (purée de pois chiches)\*
  - 🌊 muffin maison (farine de blé entier)
  
  - 🌊 muffin salé (ex. : muffin au fromage, au jambon et maïs)
  - 🌊 pain au zucchini (farine de blé entier, sans noix et quelques dattes ou pépites de chocolat)\*
  - 🌊 pain aux bananes maison
  
  - 🌊 mini pita, pommes en quartiers et cubes de fromage \*
  - 🌊 légumineuses mélangées \*
- 🌊 yogourt
  - 🌊 galette à la mélasse (farine de blé entier)
  - 🌊 craquelins de grains entiers avec fromage en cubes \*
  - 🌊 1/2 sandwich au fromage \*
  - 🌊 craquelins (sans gras trans) et fromage \*
  - 🌊 fromage cottage \*
  - 🌊 bâtonnets de sésame et son d'avoine
  - 🌊 mini pita et humus (purée de pois chiches)\*
  - 🌊 mini pita blé entier, fromage cottage et morceaux de fruits \*
  - 🌊 céréales à déjeuner sèches (ex. : Natures path ou Vital ou Mini Wheats blé entier ou Shredded Wheat ou Cheerios réguliers avec ou sans raisins secs)
  - 🌊 lait en boîte à boire « Grand pré » \*
  - 🌊 pois chiches et olives noires \*
  - 🌊 bagel multigrains tranché avec fromage à la crème aromatisé
  - 🌊 biscuits à l'avoine maison (farine de blé entier)
  - 🌊 œuf à la coque \*
  
  - 🌊 galette de riz et sarrasin ou multigrains avec fromage à la crème et olives noires tranchées