



Une collation santé

Une collation santé, c'est important pour les enfants !

Une bonne collation doit donner de l'énergie et aider à attendre jusqu'au prochain repas (satiété). Afin de répondre à ces conditions, voici de nouvelles directives concernant les collations à l'école Beaulieu.

Une collation santé est composée de :

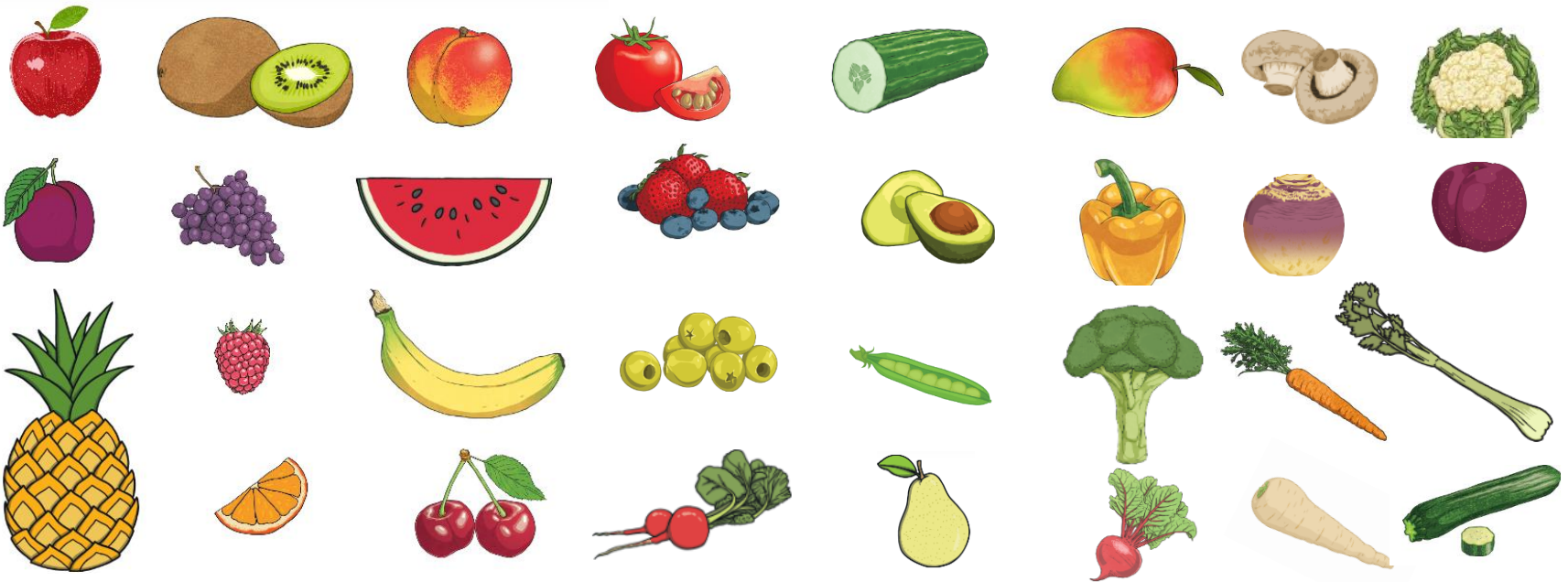
1. Un fruit ou un légume frais
2. Un aliment protéiné, à grains entiers ou autres (voir les détails aux pages suivantes)
3. De l'eau



ÉTAPE 1 :

Choisir un légume ou un fruit frais.

Ils sont tous permis !



Etc.

**Préparer le légume ou le fruit pour qu'il soit prêt à manger
(laver, peler, couper, etc.)**



ÉTAPE 2

Choisir un aliment protéiné OU un aliment à grains entiers OU un aliment de la catégorie autres

Vous pouvez cliquer sur les liens ou les images pour avoir accès à des informations supplémentaires ou à des idées de recettes.

Aliments protéinés

Sans arachides, sans noix



Œuf à la coque écaillé



Yogourt, [pouding de chia](#)



Lait de vache ou végétal



[Houmous](#), [végé pâté](#), tartinade de [haricots noirs](#) ou [de tofu](#),



Fromage à pâte ferme ou cottage



Graines écaillées de tournesol ou de citrouille



[Pois chiches](#) ou graines de soja grillées

Aliments à grains entiers

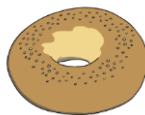
Sans arachides, sans noix



[Craquelins à grains entiers](#)



[Granola](#), Gruau, Quinoa



Tranche de pain ou demi-bagel à grains entiers



Tortillas ou pitas à grains entiers

Autres

Sans arachides, sans noix



[Fruits séchés](#)

Préférentiellement cuisinés à la maison :



[Smoothies](#)



[Compote de fruits](#)



[Gallettes](#)



[Muffins](#)



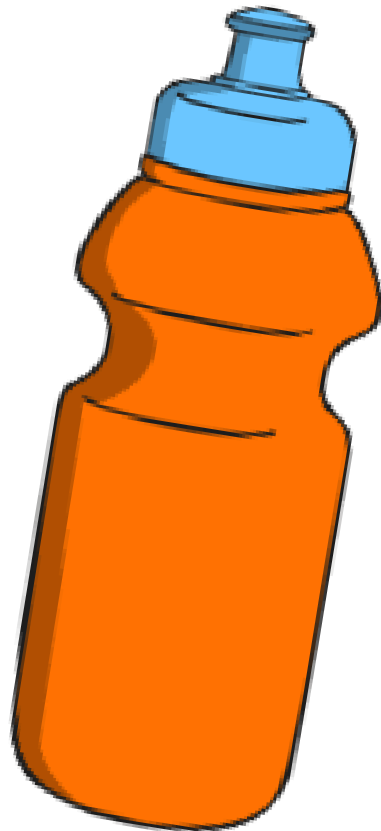
[Barres tendres](#)



[Boules d'énergie](#)

ÉTAPE 3:

Une bouteille d'eau pour boire toute la journée





Éléments à considérer lorsqu'on achète une collation à l'épicerie

selon www.coeuretavc.ca et [Santé Canada](http://SantéCanada.ca)

- Choisir un aliment qui n'est pas transformé (comme des fruits ou des légumes frais) ou que très légèrement transformé comme du yogourt à partir de lait . Il faut éviter que l'aliment soit hautement transformé par exemple des céréales colorées et sucrées;
- La collation ne contient pas de farine ou de sucre raffinés, ni de fécule ou d'huile hydrogénée comme ingrédient principal, c'est-à-dire l'un des premiers ingrédients de la liste d'ingrédients du produit. Voir ici pour plus d'informations concernant la liste d'ingrédients;
- L'information nutritionnelle indique au moins trois grammes de fibres ou de protéines, ou même les deux;
- La collation ne contient pas plus de 160 mg de sodium par portion;
- Le sucre que la collation contient est majoritairement naturel, c'est-à-dire qu'il provient de fruits ou du lait.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 4 craquelins (23 g)
Per 4 crackers (23 g)

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Calories 120	
Lipides / Fat 7 g	9 %
saturés / saturated 1 g	
+ trans / Trans 0 g	5 %
Glucides / Carbohydate 11 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 0 g	0 %
Protéines / Protein 4 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 1.75 mg	10 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Les allergies alimentaires

Les arachides et les noix sont interdites en tout temps à l'école.

L'enfant **ayant** une allergie alimentaire :

- Doit manger **sa** collation.
- Doit être capable de nommer ses allergies et de questionner un adulte avant de manger un aliment qu'il n'est pas certain de pouvoir manger.

L'enfant **n'ayant pas** une allergie alimentaire :

- Doit manger **sa** collation.
(Pas de partage de collation)

Il peut sembler insécurisant de permettre les collations cuisinées à la maison pour les élèves ayant une allergie alimentaire. L'école Beaulieu souhaite adopter des pratiques éducatives. C'est-à-dire que les enseignants et les parents collaborent pour enseigner les comportements sécuritaires que doivent adopter les élèves vivant avec une allergie alimentaire et les élèves ne vivant pas avec une allergie alimentaire.

Autres ressources pour les parents

Vous pouvez cliquer sur les cases pour trouver des informations supplémentaires ou des idées de recettes.

[Astuces pour des collations sans déchets](#)

[Comment remplacer le sucre dans une recette ?](#)

[Recette : Houmous aux betteraves](#)

[Autres astuces pour des collations sans déchets](#)

[Recettes : Smoothies](#)

[Recette : Pattes d'ours fait maison](#)

[Guide alimentaire canadien](#)

[Recette : tartinade végé](#)

[Recette : Yogourt à boire](#)

Sources

Nous tenons à remercier Mme Érika Boucher, technicienne en diététique, pour ses idées et ses précieux conseils.

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>
- https://fondationolo.ca/blogue/jeux-et-outils/idees-de-collations/?gclid=Cj0KCQiA8vSOBhCkARIsAGdp6RS9Ikt9R0xFUI7YUI71VqX5K8pLL0MUSo9Xj_giU5Gh3iOmibKp2hEaAnsgEALw_wcB
- https://www.coeuretavc.ca/articles/22-collations-sante?gclid=CjwKCAiAlfqOBhAeEiwAYi43Fzh0aHH8te8kTZk0sx8-EAEI7XRLagCZNu_g3gc_5XgpdsgQmNcV6BoCadMQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds
- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/liste-ingredients.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=o3zonS4IC_Y&t=83s&ab_channel=Nospetitsmangeurs
- images : <https://www.twinkl.ca/>