

COLLATIONS SAINES PERMISES À L'ÉCOLE



LES FRUITS ET LÉGUMES			
LES FRUITS		LES LÉGUMES	
Ananas Bananes Bleuets Cantaloup Cerises Clémentine Dattes Fraises Framboises Kiwi		Melon d'eau Nectarine Orange Pêche Poire Pomme Prune Raisins Salade de fruits Etc.	Avocat Brocoli Carottes Céleri Champignon Choux-fleurs Concombre Cornichon Haricots
			Maïs en grain Mini-carottes Olives Poivrons verts, rouges, jaunes, etc. Radis Tomate Tomates cerises Etc.
Autre : Barres ou rouleaux aux fruits sans sucre, fruits en conserve ou compote non sucrée			
<p>LE BON CONTENANT : Il ferme bien, il est sécuritaire, <u>mais surtout facile à ouvrir par votre enfant.</u></p>		<p>Les contenants de ce type sont non-recommandés</p>	
 		 	
		<p>Petit truc : le matin ou soir d'avant, transvider ces collations dans des contenants faciles à ouvrir et sécuritaires.</p>	

PRODUITS LAITIERS, SUBSTITUTS ET AUTRE			
PRODUITS LAITIERS	SUBSTITUTS	ET AUTRES	
Fromage : <ul style="list-style-type: none"> • Cubes • Bâtonnets • En grains • En tranche • Pâte molle Yogourt <ul style="list-style-type: none"> • En tube • En pot 	Oeufs à la coque(écaillé) Légumineuses : <ul style="list-style-type: none"> • Haricots • Lentilles • Pois cuits • Etc. 	Barres tendres SANS arachides, chocolat, ni guimauves Muffin maison fait l'avoine ou au son (sans chocolat, ni garniture)	Viande séchée Tofu ou hummus Craquelins Céréales sans sucre ajouté (ex. : Cheerios original)

Collations interdites

- Contenant du chocolat ou pépites de chocolat, caramel, guimauves, etc.
- Toutes les pâtisseries, biscuits, gâteaux, beignes, confiserie, etc.
- Tout ce qui est considéré comme friandises (chocolat, gomme, bonbons, croustilles, et les produits généralement désignés sous l'appellation de friandises, etc.)

Qu'est-ce qu'une collation santé?

La collation santé permet l'apport de nutriments au corps et au cerveau pour tenir jusqu'au repas suivant.

Donc, une bonne collation :
Est composée d'aliments santé et savoureux;
Ne favorise pas la carie...et peut même être « protectrice » pour les dents.

Est inutile si l'enfant ne ressent pas la faim;

Concernant les allergies alimentaires...

Nous devons toujours rester alertes face aux risques d'allergie. Selon Allergie Québec, les recherches démontrent que plus de 160 aliments peuvent déclencher une réaction allergique sévère, et que parmi la liste, 9 aliments représentent plus de 90% d'entre elles (les arachides, le blé ou triticales, le lait, la moutarde, les noix, les œufs, le groupe poissons, crustacés et mollusques, le sésame et le soya). Dans cette optique, les légumes, fruits et fromage sont des aliments à considérer parce qu'ils sont généralement à moindre risque.

Pourquoi les fruits, les légumes et les fromages?

Parce que les enfants, petits comme grands, ont besoin de manger beaucoup de fruits et légumes de toutes les couleurs ! Ils apportent énergie qui favorise la concentration en classe.



Astuces pratiques pour diminuer votre facture d'épicerie :

- Évitez les formats individuels, optez pour les grands formats de fruits en conserve ou de yogourt, ainsi que les fromages en blocs plutôt que tranchés ou emballés individuellement, et faites vous-même les portions-collation en les mettant dans un bol ou sac à collation pour votre enfant;
- Privilégier les fruits et légumes de saison – Choix économiques et disponibles à l'année : carottes, pommes, bananes, céleri, concombre, etc. ;
- Surveiller les spéciaux et faire provision d'aliments non périssables (ex. : fruits en conserve et compotes **non sucrés**);
- Couper soi-même les fruits et légumes en portion individuelle est beaucoup plus économique
- Préparer des crudités à l'avance à intégrer dans la boîte à lunch!