

# Les collations pour l'école

## Idées de collations :



Raisins



Fromage



Carotte



Houmous



Œuf cuit dur



Céleri



Muffin maison



Yogourt

Choisir des légumes et des fruits selon les saisons et les rabais.

Quand j'ai soif, je bois de l'eau !

## **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 Pack*) 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

Dentifrice fluoré

Après la collation, rincer sa bouche avec de l'eau pour diminuer le risque de carie.

## **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. houmous) 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



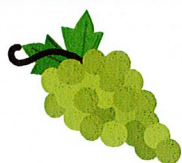
# Idées de collations

Sans arachides  
et sans noix

**Collation légère** = un seul aliment

**Collation soutenante** = plus d'un aliment

Exemples de collations soutenantes:

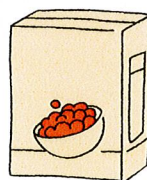


Raisins  
+  
Fromage



Céréales  
sèches à  
grains entiers

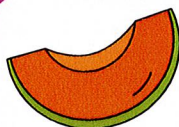
+  
Pouding  
au lait  
maison



Pomme  
+  
Yogourt



Lait  
+  
Muffin  
maison



Cantaloup  
+  
Pois chiches  
grillés



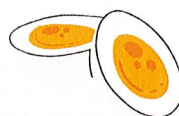
Carotte  
+  
Houmous



Poivron  
+  
Fromage  
cottage



Céleri  
+  
Œuf cuit dur



Craquelins  
à  
grains entiers

+  
Tartinade  
de tofu

