

Les collations pour l'école

Idées de collations :



Raisins



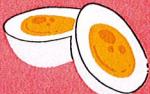
Fromage



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

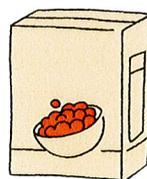
Exemples de collations soutenantes:



Raisins
+
Fromage



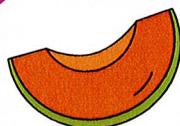
Céréales
sèches à
grains entiers
+
Pouding
au lait
maison



Pomme
+
Yogourt



Lait
+
Muffin
maison



Cantaloup
+
Pois chiches
grillés



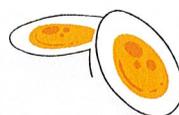
Carotte
+
Houmous



Poivron
+
Fromage
cottage



Céleri
+
Œuf cuit dur



Craquelins
à
grains entiers
+
Tartinade
de tofu

