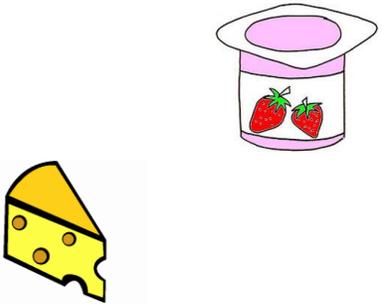


LES COLLATIONS 2023-2024

La collation est nécessaire chez l'enfant, car elle permet de compléter les repas. Il faut garder en tête que la collation doit fournir l'énergie et être nutritive sans couper l'appétit pour le repas suivant.

Plein d'idées nutritives : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/	
<p>FRUITS ET LÉGUMES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Fruits frais -Fruits séchés -Compote de fruits sans sucre -Légumes frais -Jus de légumes
<p>ALIMENTS PROTEINES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Fromage (en cube, en grain, en tranche, à effiloche, ...) -Lait -Yogourt -Yogourt à boire -Fromage frais -Boisson de soya -Pois chiches rôtis -Trempeuse d'houmous
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Craquelins (privilégier à grains entiers) -Pita, muffin anglais, pain de blé -Muffin, galettes ou barre fait maison -Galette de riz -Barre tendre (non enrobée de chocolat)

***ATTENTION !** En raison des cas d'allergies, toutes les collations doivent répondre au critère : SANS NOIX, SANS ARACHIDE. Pour les collations commerciales, le logo sans arachide doit être présent.