

Collations SSSS

Santé, Soutenantes, Succulentes et Sécuritaires

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

Plein d'idées nutritives! <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



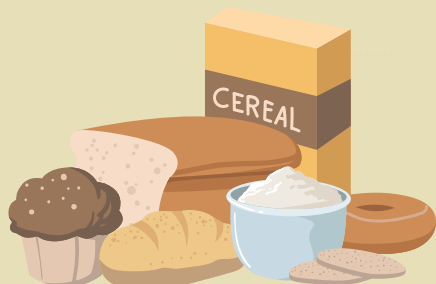
Fruits et légumes

- o Fruits frais
- o Fruits en conserve non sucrés
- o Fruits séchés
- o Barres de fruits non sucrées
- o Compote de fruits non sucrée
- o Légumes (et trempette)
- o Jus de légumes



Aliments protéinés

- o Fromage
- o Lait
- o Yogourt
- o Yogourt à boire
- o Smoothie maison
- o Boisson végétale (sauf amande)
- o Oeufs durs
- o Pois chiches rôtis
- o Graines de tournesol
- o Trempette d'houmous
- o Beurre de soya (Wow Butter)



Aliments de grains entiers

- o Craquelins à grains entiers
- o Pita, muffin anglais, pain de blé, galette de riz
- o Muffin nutritif, barre tendre nutritive
- o boule d'énergie nutritive
- o Granola ou céréales à grains entiers

Attention!

En raison des cas d'allergies, toutes les collations contenant (ou pouvant contenir) des noix ou des arachides sont strictement interdites. Les élèves doivent être autonomes dans la gestion de leurs collations et de leurs contenants. Toutes les collations dont le premier ingrédient figurant sur la liste est le sucre (ou ses synonymes) ne sont pas acceptées.

