

Les saines collations



Pour la collation à l'école, offrez à vos enfants :



Des légumes et des fruits



Du lait et ses substituts

(exemples : fromage, yogourt, etc.)

Parce que les jeunes devraient en manger davantage.

De plus, c'est simple, facile à transporter et à manipuler!

Pour des idées, référez-vous à l'affiche aimantée distribuée à l'école et disponible sur le site Web du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord (*Santé publique*) ou en [cliquant ici](#).

