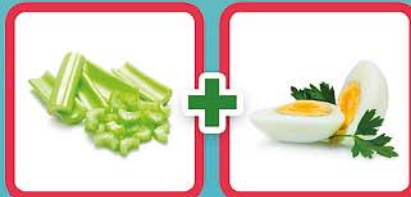


Idées de saines collations à l'école

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

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



Suggestions de légumes et de fruits

Abricots, ananas, avocats, bananes, bleuets, brocolis, carottes, céleris, cerises, chicoutais, choux-fleurs, clémentines, concombres, courgettes, fraises, framboises, haricots, kiwis, mangues, melons, mûres, navets, nectarines, oranges, pamplemousses, pêches, poires, pois mange-tout, poivrons, pommes, prunes, rabioles, radis, raisins, tomates cerises, compote de fruits non sucrée, fruits en conserve sans sucre ajouté, fruits congelés, etc.

Suggestions d'aliments protéinés

Fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuses (ex. : houmous) ou tofu, légumineuses (edamames, pois chiches grillés, haricots de Lima, etc.), yogourt, lait, etc.

Cet outil de promotion est une initiative du milieu de la santé de la Côte-Nord, élaboré en collaboration avec le milieu scolaire. **Visual 2 minutes au moins 2 fois par jour**. Tous droits réservés (propriété du ministère de la Santé et des Services sociaux). Doit être reproduit dans son intégralité.

Le saviez-vous?

La majorité des enfants ne consomme pas assez de légumes et de fruits.

Près de 4 enfants sur 10 en maternelle ont des caries.

Les saines collations contribuent :

- À combler les besoins nutritifs;
- À la croissance normale.

Les saines collations favorisent :

- La concentration en classe;
- Une bonne santé buccodentaire.

Recommandations

Faim et satiété

Les enfants sont en pleine croissance et ont souvent besoin d'une collation, bien qu'elle ne soit pas obligatoire. La règle demeure le respect de la faim : servir des portions adaptées aux besoins variables de chaque enfant.

Environnement

Privilégiez l'usage de contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

Conservation

Utilisez un bloc réfrigérant de type *ice pack* pour conserver les aliments au frais.

Allergies alimentaires

Tenez compte des recommandations données par l'enseignant en début d'année et surtout, évitez de partager les collations.

La soie dentaire est un complément essentiel au brossage.

2 MINUTES
au moins
2 FOIS par jour

