

CONTEXTE : L'école étant un milieu d'apprentissage, il est donc important de porter une attention particulière à l'éducation des enfants face à la santé alimentaire. Ainsi, en ayant une bonne alimentation, cela permet une meilleure concentration et une meilleure capacité d'écoute.

Voici ce qui est recommandé comme collation :

- ✓ Fruits (frais, séchés ou en compote)
- ✓ Jus 100% pur (et non les jus de type cocktail)
- ✓ Légumes
- ✓ Produits laitiers (fromage, yogourt, lait)
- ✓ Barres tendres (sauf celles incluant du chocolat)
- ✓ Galettes de mélasse ou d'avoine (telles que *Pattes d'ours*, *Pause du matin*)
- ✓ Céréales (dont le premier ingrédient n'est pas le sucre)
- ✓ Craquelins (tels que *Breton*, *Triscuit*, etc.)
- ✓ Collations « maison » (ex. : muffins, galettes, etc.)



Voici ce qui est interdit comme collation :

Gommes, bonbons, croustilles, boisson gazeuse, chocolat, gâteaux, biscuits sucrés, pouding, rouleaux aux fruits sucrés.

Conseils pour l'achat des collations

- Attention à la teneur en sel;
- Éviter les produits dont le premier ingrédient est le sucre;
- Les collations « maison » **ne doivent pas** contenir de noix, d'arachides et du chocolat.

DÎNER

(SORTIES ÉDUCATIVES, EN CLASSE, PARASCOLAIRE, SERVICE DE GARDE)

- ✓ Il est suggéré de suivre le Guide alimentaire canadien.
- ✓ Votre enfant est autorisé à apporter un dessert.



- ❖ Les aliments contenant des arachides, des noix ou des dérivés sont interdits à l'école.
- ❖ Il est interdit de partager les collations afin d'éviter tous risques d'allergènes.

DES PROPOSITIONS DE COLLATIONS... VOICI DES SITES À CONSULTER!



<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Map/Index.aspx>
<http://www.nospetitsmangeurs.org/les-collations/>