

# Collations pour l'école et le service de garde

## Idées de collation :



Raisins

Fromage



Carotte

Hummus



Œuf cuit dur

céleri



Muffin maison

Yogourt

## BIEN S'HYDRATER.

Il est très important de BOIRE DE L'EAU.

L'eau est essentielle à la vie! Elle procure de nombreux bienfaits.

L'école en fait son choix numéro 1 pour l'hydratation.

Fournissez une gourde à votre enfant svp.



### Respecter la faim de l'enfant

Sa faim peut changer d'une journée et d'une collation à une autre.

### Planifier les collations

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit. Faites une liste de ses 10 à 15 collations préférées.

### Conserver les aliments

Utilisez un bloc réfrigérant (*Ice Pak*) pour garder les aliments au frais.

Utilisez des contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

### Discuter des allergies alimentaires

Parlez à votre enfant des allergies et dites-lui de ne pas partager ses collations.

Saviez-vous qu'une saine alimentation peut aider les enfants à réussir à l'école ?

En effet, les enfants qui ont une alimentation variée et nutritive seraient plus attentifs. Une saine alimentation peut aider leur cerveau à bien fonctionner. Un cerveau efficace retient mieux l'information et reste concentré plus longtemps.



## Le Guide alimentaire canadien recommande d'offrir aux enfants une variété d'aliments sains.

Suggestions fruits et légumes : Banane, bleuets, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, clémentine, concombre, courgette, fraise, framboise, haricot, melon, mûre, orange, pêche, poire, poivron, pomme, raisin, tomate cerise, salade de fruits, compote de fruits non sucrée, fruits en conserve sans sucre ajouté, fruits congelés, smoothie, etc.

Suggestions d'aliments protéinés : Fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, légumineuses (ex. fèves de soya/edamame, pois chiches grillés), lait, yogourt, boisson de soya.

Suggestions d'aliments à grains entiers : Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches à grains entiers.

N'oublie pas c'est :

**SANS ARACHIDE  
ET SANS NOIX**

Choisissez le plus souvent des aliments variés et nutritifs.

Et si ce n'est pas toujours parfaitement équilibré ou si une collation revient souvent, ce n'est pas la fin du monde ! Ne soyez pas trop sévères envers vous-même.