

COLLATIONS

à l'école et au service de garde

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

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.

Suggestions de collations



Raisins et fromage
Carottes et hummus
Oeuf cuit dur et céleri
Muffin maison et yogourt
Bananes et yogourt à boire
etc.



Tous les fruits et légumes sont encouragés !



Protéines : Fromage, oeuf cuit dur, hummus, trempette de tofu, légumineuses, lait, yogourt, boisson de soya, etc.

Grains entiers : Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches, etc.

Évitez les barres chocolatées (des collations nutritives qui en contiennent légèrement sont acceptées), les croustilles et les bonbons.

L'EAU EST LE PREMIER CHOIX : FOURNISSEZ UNE GOURDE À VOTRE ENFANT.



PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

Le parent est responsable du contenu de la boîte à lunch et des collations. L'école est responsable de l'horaire, du lieu et de l'ambiance des repas et des collations. L'enfant est responsable de ce qu'il choisit de manger, dans quel ordre et de la quantité qu'il souhaite consommer.

RESPECTEZ LA FAIM DE L'ENFANT



La faim d'un enfant peut changer d'une journée et d'une collation à l'autre.

PLANIFIEZ LES COLLATIONS

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit. Offrez une variété d'aliments sains et nutritifs.

CONSERVEZ LES ALIMENTS



Utilisez un bloc réfrigérant pour garder les aliments au frais.



DISCUTEZ DES ALLERGIES

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

UTILISEZ DES MOTS BIENVEILLANTS



Utilisez les vrais noms des aliments, de la façon la plus neutre possible. Évitez les étiquettes comme 'bons' ou 'mauvais' aliments.



NE PAS OUBLIER:
SANS ARACHIDES/NOIX