

Les collations pour l'école

Aliments autorisés :

Fruits frais, légumes crus, fromages, yogourt, muffins maison sans noix, galettes de riz, barres tendres sans noix, compote, houmous, craquelins, etc.

Aliments interdits en tout temps, incluant le SDG :

Friandises (chocolat, bonbons, croustilles, etc.), noix, arachides, aliments contenant des noix ou des arachides (certaines barres tendres, biscuits, etc.), boissons gazeuses, boisson sportive (style Gatorade), etc.

Conseils pour les parents :

Choisir des collations saines et équilibrées :

Privilégier les fruits, les légumes, les produits laitiers et les céréales à grains entiers.

Préparer les collations pour qu'elles soient prises de façon autonome :

Particulièrement pour les petits du préscolaire et du 1er cycle, il est important de préparer les aliments pour en faciliter la consommation. Cela permet de garantir que l'élève prenne sa collation rapidement et proprement.



Au service de garde:

Repas et collations: Le Centre de services scolaire de la Capitale prône *une alimentation saine et équilibrée*, en quantité suffisante. Le parent doit fournir le repas et toutes les collations de son enfant pour la journée. Les parents sont encouragés à favoriser des repas et collations santé tels que fruits, légumes, fromages, produits céréaliers de grains entiers, etc.

Le parent doit également *fournir les ustensiles et les condiments nécessaires* au repas de son enfant, le service de garde ne les fournit pas. Les contenants incassables sont recommandés et doivent être adéquatement *identifiés*.

Dans le but d'éviter des situations potentiellement dangereuses, la collaboration de tous est sollicitée pour faire en sorte qu'un enfant évite d'apporter, au service de garde, des aliments allergènes notamment à base d'arachides et de noix.

Les collations pour l'école

Idées de collations:



Raisins

Fromage



Carotte

Hummus



Œuf cuit dur

Céleri



Muffin maison

Yogourt

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

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

2 minutes au moins
2 fois par jour

Après la collation, rincer sa bouche avec de l'eau pour diminuer le risque de carie.

Dentifrice fluoré

Suggestions de légumes et de fruits:

Banane, bleuet, 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, etc.

Suggestions d'aliments avec des protéines:

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 avec des grains entiers:

Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches à grains entiers.

Sans arachides et sans noix

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.

Idées de collations

Sans arachides
et sans noix

Collation légère = un seul aliment

Collation soutenante = plus d'un aliment

Exemples de collations soutenantes:



Raisins
+
Fromage



Céréales
sèches à
grains entiers
+
Pouding
au lait
maison



Pomme
+
Yogourt



Lait
+
Muffin
maison



Cantaloup
+
Pois chiches
grillés



Carotte
+
Hummus



Poivron
+
Fromage
cottage



Céleri
+
Œuf cuit dur



Craquelins
à
grains entiers
+
Tartinade
de tofu

