

La collation à l'école



Les meilleures collations pour l'école sont . . .

- 🍷 **Appétissantes**
- 🍷 **Nutritives**, contribuant ainsi à l'équilibre nutritionnel de votre enfant
- 🍷 **Choisies** parmi les groupes **Légumes et fruits / Lait et substituts** du Guide alimentaire canadien*
- 🍷 **Bonnes pour les dents**, pour éviter la carie dentaire
- 🍷 **Légères**, pour ne pas gâter l'appétit pour le repas suivant
- 🍷 **Faciles** à manger

* Consulter le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire pour en connaître plus sur le Nouveau Guide alimentaire canadien.

De bonnes collations Pour la Maison



Certains aliments nutritifs comme les fruits séchés, les craquelins et les pains à grains entiers, les pains aux fruits maison, les céréales à grains entiers peu sucrées et le maïs soufflé sont de bonnes collations **mais ils collent aux dents**. La carie a donc plus de chance de se former.

D'autres aliments comme les jus de fruits 100% pur, sucrés naturellement, les fruits en conserve dans le sirop ou les compotes sucrées **favorisent la carie dentaire**. L'acidité et les sucres en sont la cause.

Donc, de bons choix pour la maison lorsqu'il est possible de bien se brosser les dents après la collation.



Les noix et les arachides sont de très bonnes collations. Elles sont riches en protéines, vitamines, minéraux et fournissent de bons gras. **Cependant, leur présence à l'école peut représenter un réel danger pour les élèves qui y sont allergiques.**

Consulter la politique de votre école concernant les noix, les arachides et les aliments qui en contiennent.

Suggestions de Collations pour L'école

Des légumes

Selon les saisons, crus ou cuits ou en jus

- Asperges légèrement cuites
- Avocat pelé et trempé dans le jus de citron pour éviter le brunissement
- Betteraves marinées ou non
- Broco-fleur cru



- Brocoli cru
- Carottes crues
- Céleri, céleri farci au fromage
- Champignons
- Chou chinois en bouchées
- Choux de Bruxelles légèrement cuits
- Chou vert ou rouge en lanières
- Chou-fleur cru ou légèrement cuit blanc, orange ou pourpre
- Concombre
- Courgette (zucchini) crue
- Fenouil cru en bouchées
- Mini maïs en conserve
- Navet (rutabaga) cru en bâtonnets
- Pois mange-tout cru ou légèrement cuits
- Poivron (piment) jaune, rouge, vert, orange, mauve, blanc cru en languettes
- Radis
- Tomates raisins ou cerises

- Jus de tomate,
- Jus de légumes
- Jus de carottes

Des fruits

Frais en saison, en conserve dans leur jus ou en compote

- Abricots frais
- Ananas en morceaux
- Banane
- Cerises
- Cerises de terre
- Clémentines
- Figue fraîche pelée
- Fraises
- Kiwi pelé en quartiers
- Lichées en conserve rincées
- Mandarine
- Mangue ou autres fruits exotiques
- Melon d'eau, miel, brodé, cantaloupe
- Nectarine
- Orange en quartiers, orange sanguine
- Pamplemousse pelé
- Pêche
- Petits fruits, mûres, bleuets, framboises, ...
- Poire, poire japonaise*
- Pomme* en quartiers



* Prévenir le brunissement des fruits pelés en les trempant dans du jus de pommes ou du jus de citron

- Prune
- Raisins
- Fruits en conserve dans leur jus naturel
- Compotes ou purées de fruits sans sucre ajouté

Du lait et ses substituts

- Lait
- Laits aromatisés
- Boissons au yogourt*
- Fromage frais aux fruits (Minigo^{MD}, Danimo^{MD})
- Fromage
- Yogourt
- Trempettes à base de yogourt nature, fromage ricotta, fromage frais
- « Smoothies » et laits frappés maison à base de fruits



Bien que la présence de lait ou de yogourt limite les effets néfastes du sucre sur les dents, il vaut mieux choisir les produits laitiers les moins sucrés