

# IDÉES DE COLLATIONS SAINES POUR L'ÉCOLE

Une collation saine devrait contenir un ou plusieurs aliments des groupes alimentaires suivants:

- Légumes et fruits
- Aliments à grains entiers
- Aliments protéinés

Ajustez la quantité d'aliments à l'appétit de votre enfant.

## Légumes et fruits

Frais, congelés ou en conserve



## Le saviez-vous?

Les **boissons sucrées et acides** contribuent à la carie dentaire.

Le **jus**, même 100% pur favorise la carie



Encouragez votre enfant à boire de l'eau. Mettez une **bouteille d'eau réutilisable** dans son sac d'école.

## Aliments à grains entiers



## Aliments protéinés



Graines de tournesol et de citrouille



Hummus



Edamames



Yogourt



Fromage



Lait

# Des combinaisons gagnantes pour des collations soutenantes

Légume **ou** fruit  
**ou** aliment à grains entiers



Aliment  
protéiné



Avec votre enfant, faites une liste des collations préférées. Faites-le participer à la préparation.

Les collations saines et boire de l'eau aident à :



Une bonne concentration



Une bonne santé dentaire



Avoir de l'énergie



Pomme



Pois chiches rôtis



Carottes



Hummus



Minis pitas de blé entier



Tartinade de tofu



Céréales à grains entiers



Boisson de soya



Clémentines



Graines de citrouille



Muffin à l'avoine maison



Lait



Bleuets congelés



Yogourt



Poire



Fromage cottage



Pain à grains entiers



Tartinade fèves de soya grillées

À la maison,  
encouragez votre enfant à se  
**brosser les dents**

**2** minutes  
**au moins**  
**2** fois par jour

Avec un dentifrice fluoré



Pour en savoir plus:

Guide alimentaire canadien

L'essentiel de la boîte à lunch et des collations