

Mars 2026

INFO-NUTRITION

QUESTIONS ET RÉPONSES LA COLLATION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Est-ce une bonne idée d'avoir des règles sur les collations que les enfants apportent de la maison?



Non!

Bien que cela puisse sembler une bonne idée pour favoriser une saine alimentation, cette pratique n'est pas recommandée. Voici pourquoi:

- Le contenu de la boîte à lunch des enfants est **la responsabilité des parents**.
- Le fait d'interdire ou d'imposer des aliments prive certaines familles d'options saines et abordables. Cela risque aussi de créer de la **stigmatisation** envers les élèves qui **n'ont pas accès à ces aliments à la maison**. À Laval, 1 enfant sur 3 vit dans un ménage où il y a de l'insécurité alimentaire.
- Le fait d'interdire certains aliments peut les rendre plus attrayants pour les enfants.

Comment l'école peut-elle favoriser des collations saines, sans mettre de règles sur les aliments apportés de la maison ?

L'école peut:

- Assurer des **contextes de collations agréables**:
 - Moment dédié à la collation selon un horaire régulier, sans distractions
 - Temps suffisant pour manger
 - Ambiance détendue
 - Respect des signaux de faim et de satiété: **ne pas forcer un enfant à manger**.
- Faire des **activité éducatives et ludiques** sur les collations saines avec les élèves.
- Expliquer aux parents l'importance des collations saines et leur transmettre le feuillet "**Idées de collations saines**" [clique ici](#).
- **Être un modèle** en offrant aux élèves des aliments et boissons nutritives en toutes occasions.
- Se donner des règles sur les aliments et boissons offerts par l'école. Par exemple, ne pas offrir de friandises comme récompense.

Mars 2026

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

QUESTIONS ET RÉPONSES LA COLLATION

Devrait-on laisser les élèves manger leur collation au moment de leur choix, lorsqu'ils ont faim?



Non!

Bien que faire confiance aux élèves pour déterminer leur faim soit une bonne pratique, il est important d'**avoir un moment dédié à la collation selon un horaire régulier**. Voici pourquoi:

- Un horaire régulier est nécessaire pour être à l'écoute de nos **signaux de faim et de satiété**. Aussi, cela **rassure** les enfants.
- Avoir un moment dédié à la collation permet aux enfants de:
 - Se **concentrer** sur ce qu'ils mangent, **sans distractions**.
 - **Socialiser** et partager un moment agréable entre amis.
 - Apprendre l'importance de s'arrêter pour **faire le plein d'énergie**.

Prévoir au moins une période d'une heure entre la collation du matin et le dîner. Cela permettra à la plupart des élèves d'avoir faim au repas.

Peut-on aider à prévenir la carie sans interdire les aliments sucrés apportés de la maison ?



Oui, bien sûr!

Voici ce que vous pouvez faire:

- Si un élève apporte une collation sucrée ou collante, éviter de faire une intervention directe auprès de lui. Il pourrait se sentir jugé. **Aborder plutôt le sujet avec tout le groupe**. Vous pouvez leur dire: « Après avoir mangé une collation sucrée ou collante, il est important de bien se rincer la bouche avec de l'eau. Cela aide à enlever les résidus d'aliments sucrés et à prévenir les caries »