

# Les saines collations à l'école

**Parce que** la majorité des enfants ne consomme pas assez de légumes et fruits et de lait et ses substituts.

**Parce que** près de 3 enfants sur 10 en maternelle ont des caries.

Pour ma collation : légumes et fruits,  
lait et substituts, un choix gagnant!

Brossez vos dents après les repas et au coucher avec un dentifrice fluoré (minimum deux brossages par jour pendant deux minutes). La soie dentaire est un complément essentiel au brossage.

## POURQUOI DE SAINES COLLATIONS?

Elles favorisent :

- La concentration en classe
- Une bonne santé buccodentaire

Elles contribuent :

- À combler les besoins nutritifs
- À la croissance normale
- À la variété de l'alimentation

Cet outil de promotion est une initiative du milieu de la santé de la Côte-Nord, conçu et créé en collaboration avec le milieu scolaire.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec

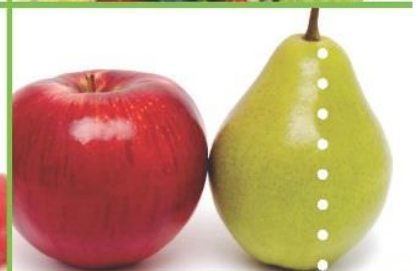
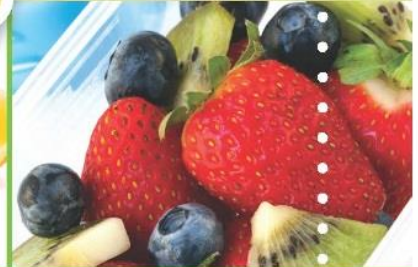


# Idées de saines collations

## FRUITS FRAIS, EN QUARTIERS, EN MORCEAUX, EN TRANCHES, PELÉS OU EN SALADE

Abricots, ananas, avocats, bananes, bleuets, cantaloups, cerises, chicoutés, démentines, fraises, framboises, kiwis, mandarines, mangues, melons, mûres, nectarines, oranges, pamplemousses, papayes, pêches, poires, pommes, prunes, raisins, fruits en compote non sucrés, fruits en conserve non sucrés, fruits congelés, etc.

*Choisissez des légumes et fruits selon les saisons et les rabais*



## LÉGUMES FRAIS EN BÂTONNETS, EN TRANCHES, ENTIERS OU EN FLEURONS

Brocolis, carottes, céleris, choux-fleurs, concombres, courgettes, haricots, navets, pois mange-tout, poivrons, rabioles, radis, tomates cerises, etc.

## LAIT ET SUBSTITUTS

Fromages (frais, en tranches, en bâtonnets, en cubes, en grains, à effiloche), yogourts, yogourts en tube et à boire



## RECOMMANDATIONS

### Faim et satiété

Les enfants en pleine croissance ont souvent besoin d'une collation, bien qu'elle ne soit pas obligatoire. La règle de base demeure le respect de la faim : servir des portions adaptées à chaque enfant.

### Évitez les dégâts, protégez l'environnement et conservez les aliments

Privilégiez l'usage de contenants plastiques faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.



## QUAND J'AI SOIF, JE BOIS DE L'EAU!

### Conservation

S'assurez de conserver les aliments du groupe lait et substituts avec un bloc réfrigérant « ice pack ».

### Allergies alimentaires

Si un élève de la classe est allergique à un aliment, le choix de collations pourrait être limité. Tenez compte de l'information donnée par l'enseignant en début d'année.