

Campagne de promotion

Valorisons les collations saines à l'école!

Légumes & fruits

Produits laitiers & substituts

Pourquoi choisir ces deux groupes alimentaires?



Les **légumes et fruits** ainsi que les **produits laitiers et substituts** sont les deux groupes d'aliments les moins consommés par les enfants.



La **carie** réversible atteint la **quasi-totalité** des élèves de 2^e année du primaire.



Les enfants sont en pleine **croissance**, ce qui augmente leurs besoins en **énergie**. La sensation de faim peut nuire à leur **concentration**.



L'autonomie chez l'enfant est un élément essentiel de la confiance en soi.

Proposer des collations composées de ces aliments est une façon **simple** et **nutritive** de combler leurs besoins.

Les aliments de ces deux groupes n'ont pas tendance à **coller aux dents**. Le fromage aide même à prévenir la carie.

Les légumes, les fruits, les produits laitiers et substituts fournissent de l'**énergie de qualité** qui permettra à l'enfant de refaire le plein et de **maîtriser sa faim** jusqu'au prochain repas.

La variété d'aliments disponibles dans ces deux groupes permet à l'enfant de développer sa motricité et sa coordination (utiliser un ustensile, ramasser un dégât, peler un fruit, etc.)

Lorsqu'ils sont pris en collation, certains aliments naturellement plus sucrés ou plus collants (comme les fruits séchés et les produits céréaliers) peuvent favoriser la carie dentaire. Il est préférable de les consommer au moment des repas alors que la salivation est plus abondante.

Nous souhaitons que l'école soit un milieu exemplaire pour les saines habitudes de vie. Cette campagne de promotion des collations saines a pour but de vous soutenir afin d'aider votre enfant à grandir en santé.

Banque d'idées pour une collation saine

Légumes

Coupés

Avocat
Brocoli
Broco-fleur
Carottes
Céleri
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Navet
Poivrons de couleurs variées

Entiers

Champignons
Edamames (fèves de soya)
Haricots verts ou jaunes
Mini-poivrons doux
Pois mange-tout
Radis

Fruits

Bleuets
Cantaloup
Carambole
Cerises
Clémentines
Figs fraîches

Produits laitiers et substituts

Fromage

En cubes
Tranché
À effiloche
En grains
Fromage frais
Cottage

Lait non aromatisé

De vache, de chèvre

Substituts

Boisson de soya enrichie,
non aromatisée

Produits laitiers

Yogourt nature
Yogourt aux fruits
Yogourt aromatisé
Yogourt à boire
Yogourt en tube
Smoothie aux fruits
Kéfir

Pour l'enfant de 5 ans et moins,
il est judicieux de jumeler un
aliment de chacun des groupes
à la collation afin de mieux
répondre à ses besoins

Fraises
Framboises
Groseilles
Kiwi
Litchis
Mangue
Melon d'eau
Melon miel
Mandarines

Mûres
Nectarine
Orange
Pamplemousse
Papaye
Pêche
Poire
Pomme
Prune

Pruneaux
Raisins
Salade de fruits
Tangerines
Fruits en conserve sans
sucre ajouté
Purée ou compote de
fruits sans sucre ajouté

Quelques conseils

Pour s'hydrater, l'eau est la meilleure option!

Pour conserver leur fraîcheur, placez les produits laitiers près du bloc réfrigérant (Ice pack) dans le sac-repas.

Variez les légumes et les fruits en fonction des saisons pour plus de fraîcheur, de goût et un meilleur prix!

Pour éviter les dégâts et protéger l'environnement, privilégiez l'usage de contenants en plastique faciles à ouvrir et réutilisables.

Allergies alimentaires

Les aliments contenant des **arachides** et des **noix** sont interdits. Il en va de la sécurité des enfants.

Si un élève dans la classe de votre enfant est allergique à un aliment, il se pourrait que le choix de collations soit adapté. Tenez compte de l'information donnée par l'enseignante en début d'année.

La règle de base demeure le **respect des signaux de faim et de satiété** (variables d'une journée et d'une collation à l'autre).

La portion consommée doit être adaptée en conséquence.