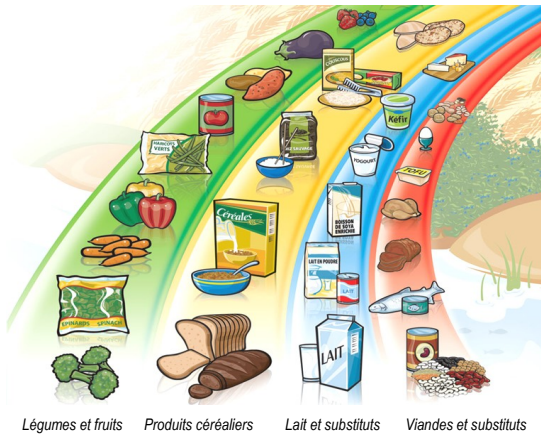


VOICI 5 CONSEILS POUR QUE VOS ENFANTS GRIGNOTENT SAINEMENT:

1

Suivez le guide :

Choisissez des collations qui contiennent des aliments des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.



2

Planifiez les collations :

Faites un menu incluant les repas et les collations de la semaine. Assurez-vous d'inclure les collations sur votre liste d'épicerie.

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

3

Le « coin collations » :



Gardez un espace dans le réfrigérateur et le garde-manger où la famille trouvera facilement des collations prêtes à manger.

4

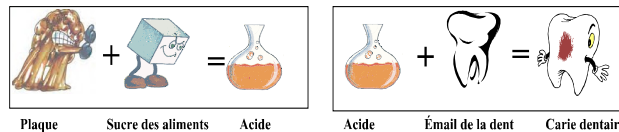
Montrez le bon exemple :

Comme les enfants apprennent en observant, ils apprendront mieux si vous mangez aussi des collations composées d'aliments choisis parmi les 4 groupes alimentaires.

5

Évitez les caries :

Quand le sucre des aliments réagit avec la plaque, il produit un acide qui crée un trou dans la dent, ce qui favorise la carie dentaire.

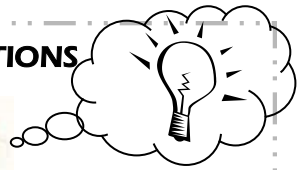


Siroter du jus ou d'autres breuvages sucrés entre les repas favorise la carie dentaire.

Il faut éviter de manger des aliments qui collent aux dents si on ne peut pas se les brosser.



DES IDÉES DE COLLATIONS

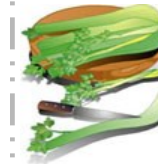


Faire trempette !

Quelle belle façon de faire apprécier les fruits et les légumes !

➤ **Fruits entiers** ou en morceaux (fraises, bleuets, pomme, banane, cantaloup, ananas) et **yogourt** à la vanille en guise de trempette.

➤ **Légumes crus** (carottes, céleri, chou-fleur, poivron...) et une trempette à base de **yogourt**, une tartina de tofu ou de l'hummus.



Faire le plein de calcium et d'énergie !

- Un **yogourt** et des flocons de **céréales** de grains entiers
- Un jus de **légumes** et un morceau de **fromage**
- Un **petit muffin** à la **farine d'avoine** et du **fromage frais** (type Minigo/Danone)
- **Mini-bagel** et **fromage** à la crème.



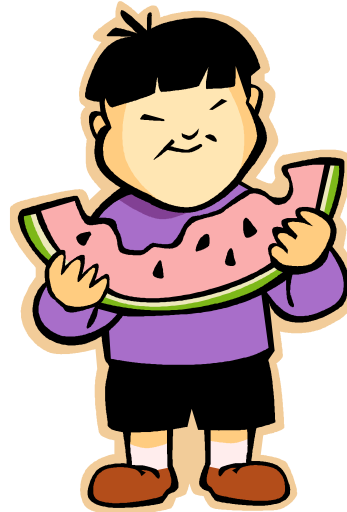
Prêt-à-manger

- **Coupes de fruits** : choisir celles qui contiennent du vrai jus de fruits.
- **Compotes individuelles** : choisir celles sans sucre ajouté.
- **Lait** ou **boisson de soya** en format Tetra Pack
- **Fruits frais**

LES COLLATIONS PEU NUTRITIVES ONT-ELLES LEUR PLACE ?

La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, soucieuse de l'alimentation de ses élèves, applique une politique portant sur les saines habitudes de vie qui favorise la consommation des aliments qui font partie des 4 groupes alimentaires.

Le **Guide alimentaire canadien** recommande de limiter la consommation des autres aliments qui ne font pas partie des 4 groupes comme les boissons gazeuses, les bonbons, les tablettes de chocolat, les biscuits sucrés, les beignes, les gâteaux, les roulés aux fruits sucrés et les croustilles.



Références:

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine (www.extenso.org)
- Le Guide alimentaire canadien, Santé Canada (www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)
- Producteurs laitiers du Canada (www.plaisirlaitiers.ca)

LA COLLATION

Pourquoi les enfants ont-ils besoin de manger des collations?

Parce qu'ils ont :

- un petit estomac;
- des besoins en énergie, en vitamines et en minéraux élevés durant la croissance.

Donc, la collation permet :

- de remplir un petit creux sans couper l'appétit pour le repas suivant;
- de refaire le plein d'énergie pour se concentrer en classe;
- de compléter un repas léger.



Document préparé par les diététistes du service des ressources éducatives de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys