









LISTE DE COLLATIONS SAINES

À faible risque de carie et d'allergie

FRUITS					
Frais				En conserve non sucrés	En compote non sucrés
Ananas	Fraises	Melon d'eau	Pomelo	Abricots	
Abricot	Framboises	Mûres	Pomme	Ananas	
Banane	Groseilles	Nectarine	Pruneaux	Mandarines	
Bleuets	Kiwi	Orange	Prune	Pêches	
Cantaloup	Litchis	Pamplemousse	Raisins	Poires	
Carambole	Mandarine	Papaye	Salade de fruits maison	Salade de fruits	
Cerises	Mangue	Pêche	Tangerine	Etc.	
Clémentine	Melon de miel	Poire	Etc.		
Figues fraîches					
					

LÉGUMES					
Crus				En conserve	Jus de légumes
EN BÂTONNETS	EN TRANCHES	ENTIERS	EN FLEURONS		
Carottes	Avocat	Champignons	Broco-fleur	Cœurs de palmiers	Carottes
Céleris	Concombre	Haricots jaunes ou verts	Brocoli	Mais en grains	Légumes
Poivrons rouges, verts, etc.	Courgette	Mini-carottes	Choux-fleurs de toutes les couleurs	Olives	Tomates
Rabiole	Tomate	Pois mange-tout		Etc.	Etc.
Rutabaga (navet)		Radis			
Chou-rave		Tomates cerise			
					

FROMAGES FERMES	LAIT ET SUBSTITUTS	
En tranche		<u>YOGOURT</u> Nature avec des fruits frais ou congelés Aromatisé aux fruits
En bâtonnet		
En cube		
En grains		
Etc.		
		<u>LAIT NON AROMATISÉ</u> De soya enrichi De vache De chèvre Etc.
		

ATTENTION : Lorsque pris en collation, certains aliments santé, naturellement plus sucrés ou plus collants (comme **les fruits séchés, les produits céréaliers et les jus de fruits**) peuvent entraîner la carie dentaire. Il est préférable de les réserver pour le temps du repas, alors que la salivation est plus abondante.

Qu'est-ce qu'une collation?

La collation permet de compléter le repas précédent et de tenir jusqu'au repas suivant. Donc, une bonne collation :

- ♥ Est servie au plus tard deux heures avant le dîner ou le souper;
- ♥ Est inutile si l'enfant ne ressent pas la faim;
- ♥ Est composée d'aliments santé et savoureux;
- ♥ Ne favorise pas la carie...et peut même être « protectrice » pour les dents.



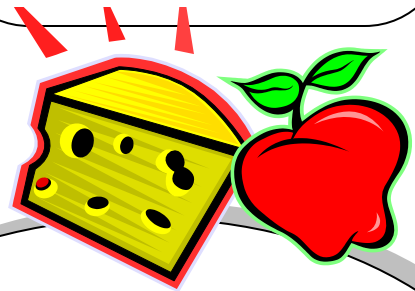
Pourquoi les fruits, les légumes et les fromages?

Ils répondent aux critères d'une bonne collation et nous savons que chez nous comme ailleurs, petits et grands ont besoin de manger beaucoup de fruits et légumes de toutes les couleurs!

Aspect pratique

Astuces pour diminuer votre facture :

- ♥ Choisir les grands formats de lait ou de yogourt ainsi que les fromages en blocs plutôt que tranchés ou emballés individuellement;
- ♥ Faire un yogourt à boire maison en diluant du lait avec du yogourt;
- ♥ Privilégier les fruits et légumes de saison – Choix économiques et disponibles à l'année : navet, carottes, chou, pommes, bananes, céleri;
- ♥ Surveiller les spéciaux et faire provision d'aliments non périssables (ex : fruits en conserve et compotes non sucrés);
- ♥ Couper soi-même les fruits et légumes en bouchées est beaucoup plus économique que d'acheter les aliments déjà en portions et emballés individuellement.
- ♥ Préparer des crudités à l'avance à intégrer dans la boîte à lunch!



Le bon contenant :

- ☞ Il ferme bien, mais il est facile à manipuler par votre enfant.
- ☞ Au besoin glisser un « ice pack » ou choisir les contenants à fond amovible (« ice pack » intégré).
- ☞ Éviter les ustensiles dans la cour d'école.

Précaution concernant les allergies...

On doit toujours être alerte face aux risques d'allergie. Toutefois, selon l'Association québécoise des allergies alimentaires, c'est pour l'arachide qu'il faut particulièrement prendre des précautions car elle peut conduire au choc anaphylactique. Dans cette optique, les légumes, fruits et fromage sont des aliments généralement à moindre risque.

