

## Politique des collations

- 1) À la collation, on peut apporter des aliments faisant partie des trois catégories suivantes : « légumes et fruits », « lait et substituts », « Viande et substituts »
- 2) À la collation, le seul liquide accepté est l'eau.

### Suggestions de collations pour l'école

<p><b>Légumes et fruits</b></p> 	<p><b>Lait et substituts</b></p> 	<p><b>Viande et substituts</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brocoli, céleri, concombre, courgette, haricot vert ou jaune</li> <li>▪ Carotte, patate douce</li> <li>▪ Poivron, tomate cerise, radis</li> <li>▪ Chou-fleur, champignon, navet</li> <li>▪ Ananas, banane</li> <li>▪ Poire, melon au miel, kiwi</li> <li>▪ Pomme, melon d'eau, fraise, framboise, cerise, raisin</li> <li>▪ Clémentine, orange, cantaloup, pêche</li> <li>▪ Bleuet, prune, mûre</li> <li>▪ Fruits en conserve et en purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yogourt</li> <li>▪ Yogourt à boire</li> <li>▪ Yogourt en tube</li> <li>▪ Fromages en grains, en tranches, en cubes ou en brochettes</li> <li>▪ Fromage frais de type «Minigo»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Œuf cuit dur</li> <li>▪ Graines de soya</li> <li>▪ Tartinade de tofu</li> <li>▪ Tofu dessert</li> <li>▪ Légumineuses entières ou en purées (pois chiches grillés, humus, etc.)</li> </ul>



N'oubliez pas d'ajouter un bloc réfrigérant (ice-pack) lorsque nécessaire.

## Collations non retenues pour l'école



**Attention :** En raison des cas d'allergies, il est interdit d'apporter des collations contenant (ou pouvant contenir) des traces d'arachides ou de noix. De plus, il se peut que certains fruits ou aliments ne soient pas permis dans certaines classes pour prévenir une réaction allergique et assurer la sécurité d'un enfant.

- Poudings, croustilles, bonbons, friandises chocolatées, carrés de «Rice Krispies», «Jell-O», gâteaux et biscuits sucrés du commerce.
- Les fruits séchés entiers, en barre ou en rouleaux.
- Les boissons gazeuses, les punches, boissons et cocktails de fruits.
- Les jus de fruits même s'ils sont 100% purs à cause de leur trop grande quantité de sucre présent naturellement.
- Toutes collations dont le premier ingrédient figurant sur la liste est le sucre (ou ses synonymes).
- Les produits céréaliers (muffins, barres tendres, barres croquantes)
- Les jus de légumes
- Le lait
- Les boissons végétales enrichies de calcium et de vitamine D

**Notez bien que ces liquides sont fortement recommandés sur l'heure du midi**

---

**Recommandation aux enfants ayant plusieurs caries :** se limiter aux collations de fruits frais, légumes frais et fromage. Ces aliments ne causent pas la carie dentaire.

**Brosser les dents matin et soir diminue le risque de caries.**

