



Idées de collations

facile à consommer, bonnes pour la santé et sans noix

Cette liste contient des idées de collations facilement consommables en contexte de classe. Nous éviterons, par exemple, toute collation qui pourrait couler et occasionner des dégâts.

Fruits

- Abricot
- Bananes (entières ou tranchées)
- Cerises
- Clémentines, oranges ou pamplemousses (en quartiers)
- Fraises, framboises, mûres, bleuets
- Fruits séchés (raisins secs, figues, dattes, abricots, pommes, canneberges, bananes)
- Melons en cubes (cantaloup, melon miel, melon d'eau)
- Pêches ou poires (en morceaux)
- Pommes ou oranges (en quartiers)
- Raisins



Légumes crus

- Brocoli ou chou-fleur (en morceaux)
- Céleri, carotte ou navet (en bâtonnets)
- Concombre ou courgette (en rondelles ou bâtonnets)
- Mini-tomates
- Mélange de crudités
- Pois verts dans leur cosse
- Poivrons (en bâtonnets)



Produits laitiers

- Fromage
- Yogourt (favoriser les yogourts à boire pour diminuer la manipulation)



Collations à éviter :

Les collations ci-dessous ne sont pas acceptées à l'école. Par contre, il arrivera aux fêtes populaires d'offrir des friandises aux enfants et seulement à ces moments : Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques et aux très populaires dîners-pizzas mensuels.

- Biscuit ou barre avec chocolat
- Bonbons
- Croustilles
- Céréales sucrées
- Gâteau
- Guimauves ou jujubes
- Gommages
- Liqueur
- Rouleau aux fruits (contient beaucoup trop de sucre)
- Pop Tart
- Tout autre aliment dont le sucre est le premier ingrédient



Merci de votre grande collaboration

