

Commencez l'école du bon pied, choisissez des collations santé!

Apprenez à planifier, préparer et choisir des collations qui feront le bonheur de tous!



Les enfants passent une bonne partie de leur journée à l'école. Dans ce contexte, les collations santé sont importantes parce qu'elles fournissent aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin toute la journée, en plus d'être une source principale de vitamines et de minéraux essentiels à leur croissance et à leur développement.

Voici quelques conseils qui vous aideront dans le choix des collations santé :

- Lisez les étiquettes et choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.
- [Faites de l'eau votre boisson de choix](#). Vous pouvez ajouter des fruits et des herbes aromatiques à votre eau pour lui donner une saveur. Par exemple, des mûres et de la menthe ; des fraises et du basilic frais ; des framboises et du concombre ; des pommes hachées et un bâton de cannelle ou des tranches de poires et une goutte d'extrait de vanille.
- [Limitez les aliments hautement transformés](#) tels que :
 - les confitures et les gelées
 - les desserts comme la crème glacée et les chocolats
 - les collations salées comme les croustilles et les bretzels

- les produits de boulangerie comme les biscuits et les croissants
- les boissons sucrées comme le jus et les sodas
- Préparez vous-même vos collations, par exemple :
 - Faites des muffins maison et conservez-les au congélateur.
 - Coupez de plus grandes quantités de légumes lorsque vous cuisinez. Vous pourrez les utiliser dans vos collations.
 - Faites cuire des œufs durs pendant la fin de semaine. Ils se conserveront pendant une semaine au réfrigérateur dans leur coquille.
- Parmi les collations faciles à mettre dans la boîte à lunch, on trouve :
 - les oranges, les bananes et les prunes, qui sont des exemples de fruits faciles à transporter grâce à leur emballage naturel
 - les légumes coupés, comme les carottes, les concombres, les céleris et les poivrons, que vous pouvez conserver au réfrigérateur et transporter dans un contenant réutilisable

À la recherche d'idées de repas ou de collations saines et délicieuses? Laissez-nous vous aider! Visitez régulièrement la [cuisine du guide alimentaire](#) pour obtenir des recettes savoureuses, saines et simples à préparer.

Consultez la page [Une saine alimentation à l'école](#) pour en apprendre davantage.

Nous espérons que vous trouverez ces informations utiles. Si vous préférez ne plus recevoir ces messages, n'hésitez pas à nous en aviser par retour de courriel.

Veillez agréer nos salutations distinguées,

Maganga Lumbu
Directrice régionale
Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663