

Collations scolaires saines pour les enfants

Les enfants qui mangent des en-cas nutritifs sont plus susceptibles d'avoir de meilleurs résultats scolaires !

Qu'est-ce qui fait un bon goûter à l'école ?

- Aliments choisis dans le Guide alimentaire canadien
- Petites portions
- Inclut une source de protéines ou de matières grasses
- Eau > jus
- Planifié pour éviter de brouter toute la journée
- Sans arachides

Collations extrascolaires



- Edamame
- Bols de smoothie
- Toast à l'avocat
- Écorce de yaourt glacé

En-cas végétaliens

- Parfait au yogourt à la noix de coco
- Rouleaux de légumes « Sushi »
- Pouding aux graines de chia



Fruits/légumes

+
Protéines

+
Céréales complètes

SNACK A+



Collations à base de fruits

- Brochettes de fruits
- Smoothies
- Parfait aux fruits et au yaourt



En-cas végétariens

- Fourmis sur une bûche
- Rouleaux de concombre « sushi »
- Brochettes de légumes

En-cas salés

- Pois chiches rôtis
- Oeufs durs
- Pitas avec salsa



Servir des en-cas riches en nutriments et pauvres en sucres ajoutés, en sodium, en graisses saturées et en graisses trans.

En-cas à emporter



100% coupes de fruits



Mélange d'épices



Carottes et houmous