**Les collations**

**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.

**À conserver**



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

**Suggestions de collations pour l’école**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fruits et légumes**Légumes et fruits** | Pains**Produits céréaliers** | [http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRVOLWutDv3I0y4-pjmyX6mc4F__pp9hsXYEHh3bRmkeYKzq6IS1w](http://www.google.ca/imgres?q=produits+laitiers&start=127&hl=fr&biw=1229&bih=564&tbm=isch&tbnid=7htY8Cy1BledCM:&imgrefurl=http://www.cotemaison.fr/recettes-de-cuisine/legume/diaporama/les-8-aliments-fetiches-des-vegetariens_13763.html?p=6&docid=dj2paB24rg1t4M&imgurl=http://www.cotemaison.fr/medias/455/233416_portraits-vegetariens.jpg&w=360&h=375&ei=2JGCUZPsNOrq0gHWj4G4BA&zoom=1&iact=hc&vpx=581&vpy=164&dur=4141&hovh=229&hovw=220&tx=130&ty=172&page=6&tbnh=136&tbnw=137&ndsp=26&ved=1t:429,r:43,s:100,i:133)**Lait et substituts** | http://www.cours.fse.ulaval.ca/ten-20727/sitesdescours/000_21automne2007/22182/TEN-22182-19/tofu.jpg**Viande et substituts** |
| * **Brocoli, céleri, concombre, courgette, haricot vert ou jaune** * **Carotte, patate douce** * **Poivron, tomate cerise, radis** * **Chou-fleur, champignon, navet** * **Jus de légumes réduit en sodium (sel)** * **Ananas, banane** * **Poire, melon au miel, kiwi** * **Pomme, melon d’eau, fraise, framboise, cerise, raisin** * **Clémentine, orange, cantaloup, pêche** * **Bleuet, prune, mûre** * **Fruits en conserve et en purée**   Variez les couleurs ! | **Privilégiez les grains entiers**   * **Tranche de pain** * **Galette de riz nature** * **Craquelins ex :Grissini, bâtonnets au sésame, bâtonnets Grissol, toast Melba** * **Biscuits Praeventia de Leclerc** * **Céréales : Ex :Life Multigrains ou Cherrios ou Squares à l’avoine de Quaker ou Mini-Wheat**   **Cuisinez à la maison sans noix ni arachides :**   * **Barres de céréales** * **Galettes** * **Muffins** * **Pains (aux bananes, aux courgettes, etc.)** | * **Lait** * **Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et de vitamine D** * **Yogourt** * **Yogourt à boire** * **Yogourt en tube** * **Fromages en grains, en tranches, en cubes, en brochettes ou Ficello** * **Fromage frais de type «Minigo»** | * **Œuf cuit dur** * **Tartinade de tofu** * **Tofu dessert** * **Légumineuses entières ou en purées (pois chiches grillés, houmous, etc.)**   Clover Leaf’s Hummus Snacks - Traditional |

**N’oubliez pas d’ajouter un bloc réfrigérant lorsque nécessaire.**



**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.**

**Collations non retenues pour l’école**

* Poudings, croustilles, bonbons, friandises chocolatées, carrés de «Rice Krispies», «Jell-O», gâteaux et biscuits sucrés du commerce;

Interdit

en tout temps

* Les fruits séchés entiers, en barre ou en rouleaux;
* Les boissons gazeuses, les punchs, boissons et cocktails de fruits;
* Toutes collations dont le premier ingrédient figurant sur la liste est le sucre (ou ses synonymes)