Centre de santé et de services sociaux
d'Arthabaska-et-de-l'Érable

LISTE DE COLLATIONS SAINES

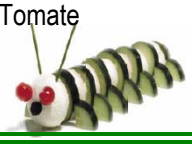
À faible risque de carie et d'allergie

FRUITS

Frais				En conserve non sucrés	En compote non sucrés
Ananas Abricot Banane Bleuets Cantaloup Carambole Cerises Clémentine Figues fraîches	Fraises Framboises Groseilles Kiwi Litchis Mandarine Mangue Melon de miel	Melon d'eau Mûres Nectarine Orange Pamplemousse Papaye Pêche Poire	Pomelo Pomme Pruneaux Prune Raisins Salade de fruits maison Tangerine Etc.	Abricots Ananas Mandarines Pêches Poires Salade de fruits Etc.	Purées de fruits non sucrées

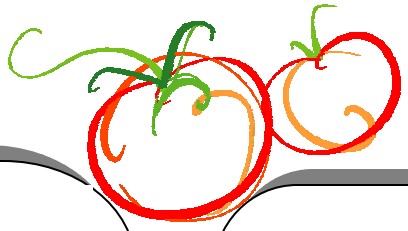
LÉGUMES

Crus				En conserve	Jus de légumes
EN BÂTONNETS	**EN TRANCHES**	**ENTIERS**	**EN FLEURONS**		
Carottes Céleris Poivrons rouges, verts, etc. Rabiole Rutabaga (navet) Chou-rave	Avocat Concombre Courgette Tomate	Champignons Haricots jaunes ou verts Mini-carottes Pois mange-tout Radis Tomates cerise	Broco-fleur Brocoli Choux-fleurs de toutes les couleurs	Cœurs de palmiers Maïs en grains Olives Etc.	Carottes Légumes Tomates Etc.



FROMAGES FERMES	LAIT ET SUBSTITUTS	
	YOGOURT	**LAIT NON AROMATISÉ**
En tranche En bâtonnet En cube En grains Etc.	Nature ou aromatisés aux fruits	De soya enrichi De vache De chèvre Etc.

ATTENTION : Lorsque pris en collation, certains aliments santé, naturellement plus sucrés ou plus collants (comme **les fruits séchés, les produits céréaliers et les jus de fruits**) peuvent entraîner la carie dentaire. Il est préférable de les réserver pour le temps du repas, alors que la salivation est plus abondante.



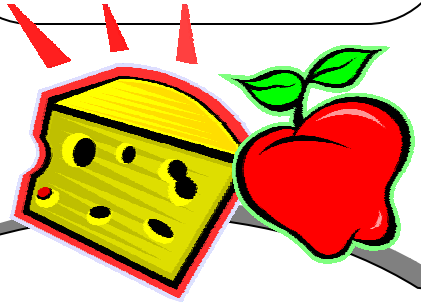
Qu'est-ce qu'une collation?

La collation est un complément au repas et vise à pallier des apports insuffisants au repas qui la précède sans couper l'appétit pour le repas suivant. Donc, une bonne collation :

- Est servie au plus tard deux heures avant le dîner ou le souper;
- Est inutile si l'enfant a bien pris son repas et qu'il ne ressent pas la faim;
- Est composée d'aliments qui apportent un minimum d'énergie mais qui évitent les surplus de gras et de sucre à calories vides;
- Ne favorise pas la carie…et peut même être « protecteur » pour les dents.

Pourquoi les fruits, les légumes et les fromages?

Parce qu'ils répondent aux critères d'une bonne collation! Et on sait que chez nous comme ailleurs, petits et grands ont besoin d'augmenter leur apport en fruits et légumes.



Aspect pratique

Astuces pour diminuer votre facture :

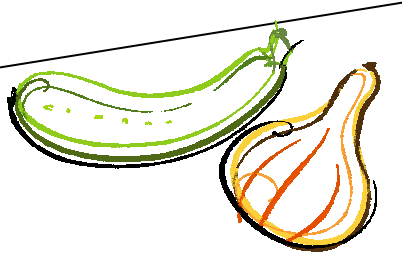
- Choisir les grands formats de lait ou de yogourt ainsi que les fromages en blocs plutôt que tranchés ou emballés individuellement.
- Privilégier les fruits et légumes de saison.
- Choix économiques et disponibles à l'année : navet, carottes, choux, pommes, bananes, céleri.
- Préparer une bonne quantité de fruits ou légumes à l'avance.
- Surveiller les spéciaux et faire provision d'aliments non périssables ou à congeler (yogourt ou compote en tubes).
- Couper soi-même les fruits et légumes en bouchées est beaucoup plus économique que d'acheter les aliments déjà en portions et emballés individuellement.

Le bon contenant :

- Il ferme bien, mais il est facile à manipuler par votre enfant.
- Au besoin glisser un « *ice pack* » ou choisir les contenants à fond amovible (« *ice pack* » intégré).
- Éviter les ustensiles dans la cour d'école.

Précaution concernant les allergies…

On doit toujours être alerte face aux risques d'allergie. Toutefois, selon l'Association québécoise des allergies alimentaires, c'est pour l'arachide qu'il faut particulièrement prendre des précautions car elle peut conduire au choc anaphylactique. Dans cette optique, les légumes, fruits et fromage sont des aliments généralement à moindre risque.



Préparé par la DPFSPDI, juin 2009