

Les mmmmeilleures collations...



Pour de
bonnes dents...

...pour mon plaisir et ma santé!

légume frais lait blanc fruit frais
yogourt fromage ferme eau



Pour avoir
de l'énergie...

Pourquoi privilégier ces choix de collations?

- La majorité des enfants ne consomme pas suffisamment de légumes, de fruits frais et de lait et ses substituts
- Les fruits, comparativement aux jus, sont plus nutritifs pour l'enfant
- Elles favorisent la santé dentaire
- Elles fournissent l'énergie essentielle à l'enfant
- Elles sont simples à préparer
- Les aliments non transformés et nécessitant peu d'emballage protègent l'environnement

Laissez aller votre imagination!

Hygiène dentaire

Brossez vos dents après avoir mangé et au coucher. Un minimum de deux brossages par jour est recommandé avec une pâte dentifrice fluorée. Une fois par jour, la soie dentaire est un complément essentiel au brossage!

Allergies

Outre les arachides et les noix, tous les aliments ont un potentiel allergène. Les enfants devraient éviter d'échanger entre eux le contenu de leur collation afin de prévenir une réaction allergique imprévue.



Pour
ma croissance...



Parce que
c'est bon!



"Ces recommandations sont issues de la collaboration d'intervenants du CISSS du Bas-Saint-Laurent (infirmière scolaire, hygiénistes dentaires, agents d'implantation d'école en santé, nutritionniste, dentiste-conseil) et du milieu scolaire de la région du Bas-Saint-Laurent."

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec