

Les collations



À conserver

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.

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



Recommandations de collations pour l'école

Légumes et fruits 	Lait et substituts 
<ul style="list-style-type: none">▪ Brocoli, céleri, concombre, courgette, haricot vert ou jaune▪ Carotte, patate douce▪ Poivron, tomate cerise, radis▪ Chou-fleur, champignon, navet▪ Pois-mange-tout▪ Jus de légumes réduit en sodium (sel) ▪ Abricots▪ Ananas, banane▪ Avocats▪ Poire, melon au miel, kiwi▪ Pomme, melon d'eau, fraise, framboise, cerise, raisin▪ Mandarines, mangues, nectarines▪ Clémentine, orange, cantaloup, pêche▪ Bleuet, prune, mûre, pruneaux▪ Fruits en conserve ou en purée non sucrés <p>Variez les couleurs !</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 ou en brochettes▪ Fromage frais de type «Minigo»

N'oubliez pas d'ajouter un bloc réfrigérant «ice-pack», lorsque nécessaire.



Collations non retenues pour l'école

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.

- Interdit en tout temps**
- Poudings, croustilles, bonbons, friandises chocolatées, carrés de «Rice Krispies», «Jell-O», gâteaux et biscuits sucrés;
 - 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).

