

Pour planifier les collations



Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit



Créez un palmarès des 10 à 15 collations préférées



Pour des dents en santé

- Réduisez les collations qui collent aux dents (barre tendre, fruits séchés) ou combinez-les avec une pomme, des bâtonnets de carottes ou du fromage
- Encouragez votre enfant à boire de l'eau après la collation

BOÎTE À LUNCH

COLLATION DU MATIN



Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments



Des fruits frais entiers, en quartiers ou en morceaux

Des légumes en bâtonnets, en tranches ou en morceaux ou salade de légumes

Des cubes de fromage ou du yogourt

Des compotes de fruits sans sucre ajouté, des fruits en conserve conservés dans du jus ou des fruits congelés

Des collations cuisinées maison, des pois chiches rôtis, des morceaux de pain avec de l'houmous



BOÎTE À LUNCH

COLLATION DU MATIN



**S.V.P. laissez la collation
de votre enfant dans :**



☐ sa boîte à lunch



☐ son sac à dos



**SAVIEZ-
VOUS?**

**Au service de garde une collation
est offerte en après-midi.**

Le menu est affiché :

☐ à l'entrée du service de garde,

☐ sur le site internet de l'école,

☐ autre : _____



**Commission
scolaire
de Montréal**