

Service de garde L'Enchanté – École Bon-Pasteur de Ste-Thérèse

Aide-mémoire pour les collations et les repas du service de garde

Afin d'éviter les malentendus, nous avons préparé une longue liste de collations acceptables
AU SERVICE DE GARDE.

Fruits

- Tous les fruits frais
- Fruits en conserve
- Compote de fruits
- Salade de fruits maison
- Fruits séchés (raisins, canneberges, abricots, dattes, figues, etc.)



Légumes

- Tous les légumes en crudité
- Jus de légumes



Produits céréaliers

- Muffins maison, biscuits ou galettes maison
- Pain maison (aux bananes, aux carottes, à la citrouille)
- Galettes de riz
- Barres Nutrigrains
- Barres tendres sans arachide et sans chocolat
- Craquelins minces aux légumes
- Ritz au fromage
- Pattes d'ours à la mélasse, banane ou avoine



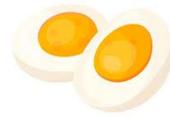
Produits laitiers

- Lait (berlingot ou gourde)
- Boisson de soya ou de riz
- Yogourt à boire
- Yogourt individuel, en tube ou minigo
- Tous les types de fromage
- Fromage cottage ou parfumé de fines herbes
- Trempettes maison ou commerciales à base de yogourt ou de fromage



Viandes et substitut

- Œufs cuits dur
- Tartinade de tofu
- Hummus



Les collations sucrées et peu soutenantes sont à éliminer

- ⊗ Roulés aux fruits
- ⊗ Pattes d'ours au chocolat
- ⊗ Biscuits commerciaux
- ⊗ Beignes
- ⊗ Petits gâteaux
- ⊗ Méli-Mélo
- ⊗ Barres Lucky Charm
- ⊗ Crispy Mini
- ⊗ Jujubes aux fruit (Némo, Dora, etc.)
- ⊗ Rice Krispies aux bonbons, chocolat, caramel
- ⊗ Pop-Corn
- ⊗ Tout ce qui contient du chocolat



** Lorsque vous préparez la boîte à lunch de votre (vos) enfant(s) et que vous vous posez la question « Ont-ils le droit ? » et que la réponse n'est pas sur cette feuille, alors le mieux serait de l'éviter. **

Vous pouvez aussi impliquer votre enfant lors de la préparation de sa boîte à lunch, cela lui permettra de faire des choix santé qu'il aime et par le fait même, le rendre autonome.

Si vous avez des idées de recettes santé pour les collations ou des questions, n'hésitez pas à nous les faire parvenir et nous pourrions les partager avec d'autres parents.

Merci chers parents de votre précieuse et habituelle collaboration.

Caroline Lévesque, éducatrice au service de garde.

