

NOTRE OBJECTIF :

Offrir un milieu de vie sain et sécuritaire aux enfants

Les collations doivent être formées de **fruits**, de **légumes**, de **protéines animales** (ex. produits laitiers, œufs) **ou végétales** (ex : trempette au tofu ou d'houmous, et ce, **sans noix ou arachides**).

Les graines (ex. citrouille, tournesol) et les céréales (ex. barres tendres) ne seront pas permises puisqu'il y a des risques de contenir des traces de **noix et d'arachides**.

Pourquoi ?

- ⇒ Favoriser les aliments entiers avec fibres et sucres naturels qui offrent aux enfants une bonne énergie ;
- ⇒ Adopter de saines habitudes de vie;
- ⇒ Assurer la sécurité des élèves présentant des allergies;
- ⇒ Promouvoir la santé dentaire ;
- ⇒ Encourager la consommation d'aliments nourrissants qui favorisent la concentration leur permettant de bien apprendre.

EN BREF, À L'ÉCOLE FRANÇOIS-THIBAUT :

Aliments à privilégier ✓

- Fruits
- Légumes
- Protéines animales (ex : produits laitiers, œuf à la coque)
- Protéines végétales (ex : légumineuses, tofu, humus (trempette de légumes aux pois chiches)

Aliments interdits ⓧ

- Noix (amandes, noisettes)
- Arachides
- Beurre d'arachide
- Graines (tournesol, citrouille, etc.)
- Céréales ou barres tendres



PERSONNES AYANT PARTICIPÉ À LA RÉFLEXION ET À LA CRÉATION DE CET OUTIL

Justine Galarneau-Girard *Parent d'élève et médecin de famille*
Véronic Lévesque *Parent d'élève ayant une allergie alimentaire et membre de l'OPP*
Anne-Sophie Frémond *Parent d'élève*

Amélie Bélanger *École en santé (Santé publique)*
Isabelle Migneault *Infirmière scolaire (CLSC)*
Jenny Barriault *Responsable service de garde*
Natalie Arsenault *Direction*

EXEMPLES DE COLLATIONS

- Fruits entiers, en compote ou en morceaux ;
- Brochettes de fruits et/ou de légumes ;
- Légumes accompagnés d'une trempette ;
- Salades de fruits et/ou de légumes ;
- Smoothies ;
- Protéines végétales : lait de soya, tofu, houmous, pois chiches grillés;
- Protéines animales : lait de vache, œufs à la coque, fromage, yogourt.

** À noter que des collations sont disponibles en tout temps à l'école pour dépanner au besoin.*

Lunch de toutes les couleurs

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-289-05F.pdf>

Les outils pour les parents de l'Association Québécoise de la garde scolaire :

<https://www.gardescolaire.org/typeoutils/outils-pour-les-parents/>

<https://www.gardescolaire.org/outils/guide-de-gestion-des-repas-et-collations/>

Guide alimentaire canadien :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>

BIEN S'HYDRATER



Il est très important de **BOIRE DE L'EAU**.
L'eau est essentielle à la vie ! Elle procure de nombreux bienfaits. L'école en fait le choix numéro 1 pour l'hydratation. Fournissez une gourde à votre enfant svp.

AU SERVICE DE GARDE

- Référez-vous au **guide alimentaire canadien** pour connaître les proportions de fruits et de légumes recommandés ;
- Réduisez le sucre autant que possible ;
- Vous connaissez votre enfant : SVP mettre dans la boîte à lunch **ce que l'enfant est en mesure de manger** (trop de collations peut nuire à la consommation du repas).



EXCEPTION À LA RÈGLE

Quelques fois par année, lors d'événements spéciaux (**Noël, Halloween, St-Valentin, activité de fin d'année, etc.**), les membres du personnel pourraient offrir une friandise à votre enfant en se souciant des allergènes.



SENSIBILISATION ENVIRONNEMENTALE

Les emballages plastiques à utilisation unique ont un impact négatif sur l'environnement et s'accumulent, car ils ne sont pas suffisamment recyclés.

UTILISONS DES CONTENANTS ET EMBALLAGES RÉUTILISABLES !