



**Académie Providence
Soeurs Antonines**

Offrez à votre enfant une petite collation nutritive et énergisante !

Qu'est-ce qu'une bonne collation ?

C'est un petit repas qui doit être **rassasiant**, pauvre en sucre synthétique et en graisses et riche en vitamines, sels minéraux et fibres.

Que mettre dans la boîte de votre enfant ? Un choix parmi les aliments suivants:

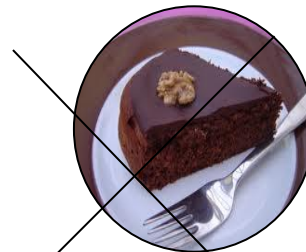
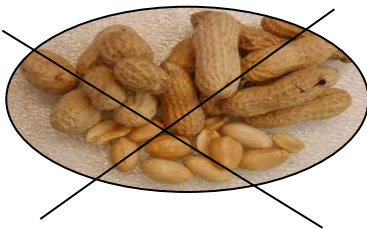
- Des fruits ou des légumes frais de saison, lavés, coupés et épluchés si nécessaire (pommes, abricots, bananes, carottes, concombres, ...) qui sont excellents pour plusieurs raisons : Vitamines, fibres, sels minéraux
- Des tartines de pain complet et de fromage.
- Des petits pains complets.
- Des fruits secs : abricots, figues, raisins.
- Des biscuits complets sans sucre synthétique
- Une barre de céréales.



Important!!!!

À éviter

- Les arachides, les pâtisseries, les chips et autres kangourous, nounours gras, frites, oeufs durs ou frites
- Tout aliment contenant des graines de sésame.
- Tout ce qui est salissant à manger et qui donne soif.



Attention

- La collation ne doit pas être un repas supplémentaire, mais permettre de compléter le petit déjeuner pris à la maison s'il a été pris partiellement.
- La quantité d'aliments donnée à la collation **doit être contrôlée** pour éviter de transformer ce repas léger en repas principal.