



## Pour planifier les collations

 Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit

 Créez un palmarès des 10 à 15 collations préférées

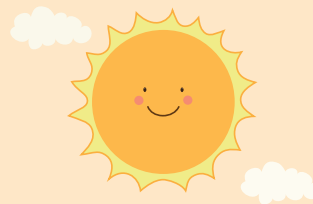


## Pour des dents en santé

- 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

Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires. 190117

Centre de services scolaire de Montréal  
Québec

## Pour planifier les collations

 Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit

 Créez un palmarès des 10 à 15 collations préférées

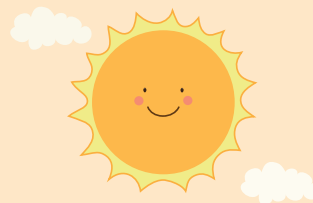


## Pour des dents en santé

- 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

Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires. 190117

Centre de services scolaire de Montréal  
Québec

BOÎTE À LUNCH

## COLLATION DU MATIN

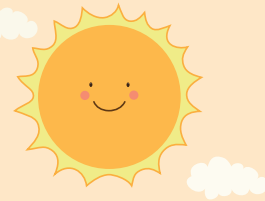


S.V.P. laissez la collation  
de votre enfant dans :



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: \_\_\_\_\_

BOÎTE À LUNCH

## COLLATION DU MATIN

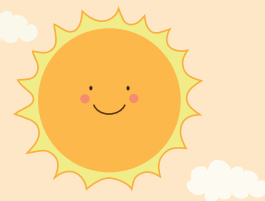


S.V.P. laissez la collation  
de votre enfant dans :



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: \_\_\_\_\_