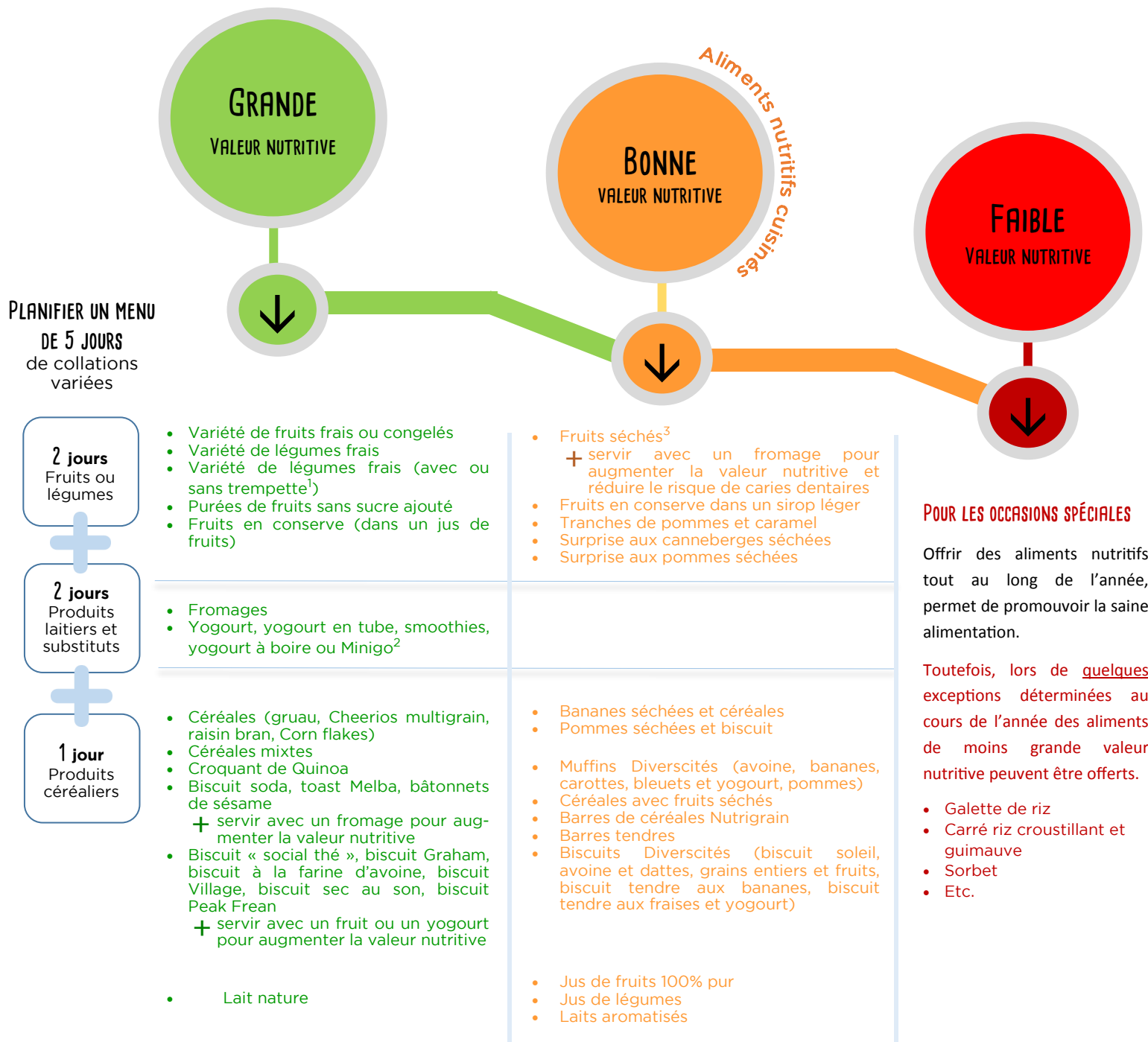


# MENU DE COLLATIONS

## POUR LES SERVICES DE GARDE

Afin de promouvoir la santé et la réussite des élèves, voici un outil facilitant la planification de menus de collations nutritives dans les services de garde. **L'élaboration d'un menu sur 4 ou 8 semaines est un élément clé pour offrir des aliments variés et complémentaires à la collation.**



### NOTES :

- Tomates cerises et carottes ou céleri avec trempette disponible chez Can-Am.
- Disponibles chez Natrel.
- Les fruits séchés contiennent une plus grande quantité de sucre concentré dû au retrait de l'eau des fruits, mais ils demeurent une collation nutritive.

Pour obtenir un **exemple de menus de 8 semaines** et le **bon de commande de Dubord Rainville complet**, visitez le [servicesalimentaires.csdm.qc.ca/](http://servicesalimentaires.csdm.qc.ca/).

# COLLATIONS AU SERVICE DE GARDE

POUR DES COLLATIONS SAINES ET DÉLICIEUSES

## Afin d'organiser des ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX UNIQUES

voyez plus grand. Plutôt que d'offrir aux élèves des aliments peu nutritifs, offrez-leur des expériences, des souvenirs ou des activités selon leurs intérêts.

Visitez le [cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition](http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition).

Il n'est pas possible de garantir un

## MENU SANS ALLERGÈNE,

ainsi vous pouvez choisir des collations accessibles au plus grand nombre d'élèves possibles et afficher le menu pour bien informer les parents.

Pour offrir aux élèves une

## VARIÉTÉ

d'aliments et de nutriment, tous les groupes alimentaires ont leur place à la collation.

Pour le plaisir et la santé des enfants!

Pour des collations pleines de

## FRAÎCHEUR

assurez-vous de vérifier les dates de péremption et d'effectuer une « rotation des stocks » c'est-à-dire d'utiliser les premiers aliments reçus en premier.



Les

## COLLATIONS PORTIONNÉES ET EMBALLÉES

permettent d'offrir la même collation à un grand nombre d'enfants tout en évitant toute contamination lors de la distribution. Si vous souhaitez offrir des collations en vrac, assurez-vous de respecter les règles d'hygiène et de salubrité de base.

Voir [Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires, Gouvernement du Québec](#).