

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. **L'élaboration d'un menu sur plusieurs semaines est un élément clé pour offrir des aliments variés et nutritifs. De cette façon, plusieurs aliments reviennent que quelques fois dans l'année.**

Les aliments suggérés ci-bas respectent la politique pour une saine alimentation de la CSSDM, la liste n'est pas exhaustive, d'autres collations sont disponibles par les fournisseurs de la CSSDM. Pour obtenir un exemple de menu de 8 semaines et le bon de commande des fournisseurs, visitez le sites des services alimentaires du CSSDM.

Haute valeur nutritive

Fruits et légumes

- Fruits frais
- Légumes frais
- Compote de fruits sans sucre
- Fruits en conserve

Aliments protéinés

- Fromages
- Yogourts , yogourts à boire, yogourts tube
- Céréales avec du lait (cheerios multigrain, son de maïs)
- Toast melba blé- entier avec fromage ou beurre de soya
- Craquelins aux légumes breton avec hummus
- Sachet craquelins et beurre de soya (Malyna)

Aliments à grains entiers

- Biscuit soleil multigrains (Delicco)
- Sachet granola, quinoa et chocolat(Delicco)
- Sachet maïs, lin et blé (Delicco)
- Barre tendres VITALI-TI

Valeur nutritive modérée

Fruits et légumes

- Fruits séchés*
- Jus de légumes

Produits céréaliers

- sachet granola avec fruits séchés*
- Bagel nature, mini pitas
- 1/2 pizza aux tomates de 7 pouces

*Les collations avec fruits séchées devraient être servies avec du fromage pour augmenter la valeur nutritive et diminuer le risque de caries dentaires.

Faible valeur nutritive

- Jus de fruits
- Compote de pommes avec sucres
- Barres tendres avec guimauve, chocolat
- Galettes de riz
- Poudings
- Popcorners , mini pretzels
- Biscuit à l'avoine Delicco
- Galette à la melasse
- Carré type rice-crispies

Pour un menu de 5 jours, prévoir:

- Au moins 2 fois par semaine : Fruit ou légume combiné à un aliment protéiné ou un produit céréalier à grains entiers
- Limiter l'offre des produits céréaliers à deux fois par semaine.

- Offrez les aliments à haute valeur nutritive la majorité du temps.
- Offrez les aliments de valeur nutritive modérée moins souvent (ex: deux à trois fois par mois).
- Les aliments à faible valeur nutritive devraient être offerts de manière exceptionnelle (maximum une fois par mois).
- L'eau est la meilleure hydratation qui soit au cours de la journée pour les enfants.





Collations au services de garde

POUR DES COLLATIONS NUTRITIVES ET DÉLICIEUSES

Appliquer ces astuces assure une plus grande variété de collations, plus de fraîcheur et ainsi une plus grande appréciation.

COLLATIONS DÉLICIEUSES

FRAÎCHEUR

- S'assurer 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.

VARIÉTÉ

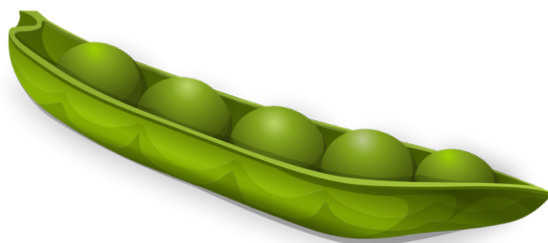
- **Préparer un menu de 2 à 4 semaines environ.** Ainsi, vous servirez les mêmes collations que quelques fois dans l'année.



- Faire de la collation un **moment agréable.**
- **Préparer** la collation devant ou **avec les enfants** les amènera à développer différentes compétences liées à l'alimentation.
- Afin d'organiser des **événements 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.

[+ EN SAVOIR PLUS](#)

COLLATIONS SÉCURITAIRES



- 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.

[+ EN SAVOIR PLUS](#)

- Les collations portionnées et emballées permettent d'offrir la même collation à tous en évitant toute contamination. Si vous souhaitez offrir des collations en vrac, contactez-nous.

