

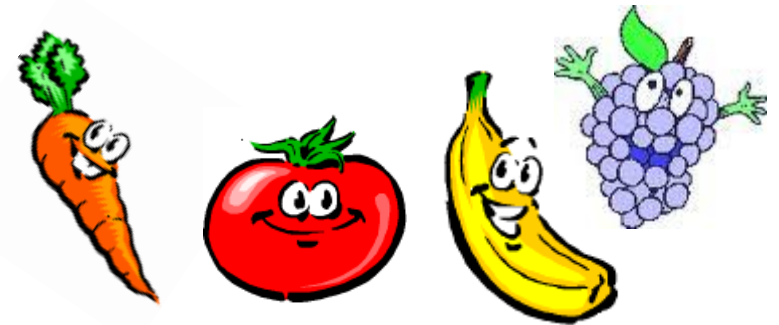
# Les collations santé

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 

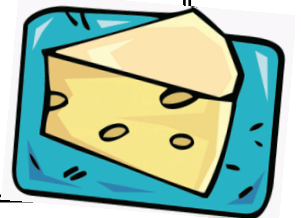
- ❑ **Point de service du CLSC de Sainte-Foy-Sillery**  
3108, chemin Sainte-Foy  
Sainte-Foy (Québec) G1X 1P8  
☎ : 418 651-2572, poste 38111
- ❑ **Point de service du CLSC de L'Ancienne-Lorette**  
1320, rue Saint-Paul  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z4  
☎ : 418 651-2572, poste 48111
- ❑ **Point de service du CLSC de Cap-Rouge-Saint-Augustin**  
1100, boul. de la Chaudière, bureau 115  
Cap-Rouge (Québec) G1Y 3C7  
☎ : 418 651-2572, poste 88111

Préparé en collaboration avec une technicienne en diététique du Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale.



Pour d'autres renseignements,  
vous pouvez communiquer avec nous !

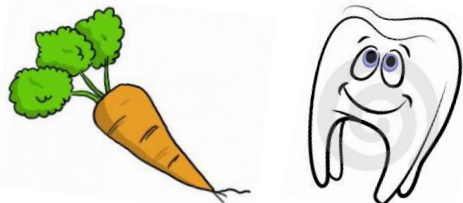
Les infirmières en santé scolaire  
Les hygiénistes dentaires



« La collation se doit d'être légère, nutritive et non sucrée ». C'est un complément alimentaire : elle ne doit, **en aucun temps, remplacer ou gâter l'appétit du repas suivant.**

## Les fruits et les légumes

La consommation journalière de 5 portions et plus de fruits et de légumes contribue au bon développement et à la croissance des jeunes, grâce aux vitamines et minéraux qu'ils contiennent. Les fruits et les légumes contiennent également des fibres qui augmentent la sensation de ne plus avoir faim et apportent relativement peu de calories. Ce qui fait d'eux d'excellents choix d'aliments pour aider à contrôler le poids et à prévenir l'obésité et autres maladies qui y sont associées.



## Le fromage

Le fromage protège les dents contre les acides qui causent la carie. Il stimule la production de salive et contribue à reminéraliser les dents.

*Profitez de la collation pour faire découvrir à nos enfants de nouveaux fruits frais, des légumes crus et du fromage.*

## IMPORTANT

*Il est recommandé d'utiliser un sachet réfrigérant de type « Ice pack » ou encore, des cubes de glaçon en plastique en forme de fruits ou de légumes dans le sac à collation, afin de conserver les aliments au frais pendant plusieurs heures.*

## Suggestions de la collation santé



### Légumes crus

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 3 bouquets de brocoli          | 1 quartier de 1 po de chou vert  |
| 1 carotte en bâtonnets         | 1 quartier de 1 po de chou rouge |
| 2 tiges de céleri en bâtonnets | 1 quartier de 1 po de navet      |
| 4-5 champignons                | 6 pois mange-tout                |
| ¼ de piment vert               | 2-3 radis                        |
| ¼ de piment rouge              |                                  |

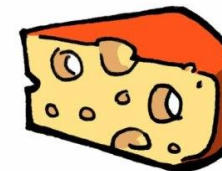


### Fruits frais

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 abricot                 | ½ pamplemousse en quartiers |
| ½ à 1 banane              | 1 pêche                     |
| ½ à 1 pomme               | 1 poire                     |
| ½ à 1 orange en quartiers | 1 pruneau                   |
| 1 kiwi                    | 1 tranche de melon miel     |
| 1 quartier de cantaloup   | 5-6 fraises                 |

### Fromage

- 1 fromage en bâtonnets
- 1 tranche de fromage
- 1 morceau de fromage de 25-40 gr



## ALERTE AUX ARACHIDES

*Ne pas inclure d'aliments contenant des noix ou des arachides dans les collations et les repas de votre enfant. Exemples : muffins, barres sous toutes les formes, etc.*