

Politique des collations



Politique des collations

Un comité constitué de six enseignantes et d'un membre de la direction a révisé la politique des collations de notre école. Nous vous invitons à en prendre connaissance.

But

En accord avec la mission et les responsabilités de l'établissement, offrir un environnement alimentaire favorisant l'apprentissage.

Principes directeurs

- Favoriser la prise de collations saines;
- Favoriser une hydratation adéquate;
- Favoriser un environnement sécuritaire pour les élèves présentant une problématique d'allergie alimentaire;
- Disposer l'élève à une meilleure concentration face à l'apprentissage en offrant des collations saines, variées et protéinées;
- Faciliter la gestion des collations en classe.

Modalités d'application

Il revient aux parents de faire des choix de collations qui respectent la liste des aliments interdits ainsi que les besoins et goûts de leur enfant.

Les collations se prennent deux fois par jour dans la salle de classe, soit une le matin et l'autre en après-midi au moment où le titulaire le juge opportun. Lorsqu'un élève reste au service de garde ou qu'il participe à toutes autres activités après les heures régulières de classe, il lui est possible de prendre une collation de même nature, au moment indiqué par la personne responsable de l'activité.

Liste des aliments interdits

En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou sel et de leur faible valeur nutritive, ainsi que pour **maximiser la sécurité des élèves allergiques**, nous interdisons les aliments ci-dessous:

- **Toutes les formes d'arachides et de noix**
- Les boissons sportives (gatorade, Powerade, etc.);
- Les boissons gazeuses;
- Les friandises (jujubes Welch, etc.);
- Les tablettes de chocolat et les enrobages chocolatés (hummus au chocolat, etc.);
- Les croustilles, le maïs soufflé et les bretzels;
- Les céréales sucrées;
- Les desserts (gâteaux, biscuits, jello, pouding, carrés à la guimauve, etc.).

Afin de conscientiser les jeunes à l'environnement durable, il serait souhaitable de favoriser des contenants réutilisables.

Voici des suggestions de collations saines et nutritives:

- Cubes de fromage et fruits frais
- Bâtonnets de céleri tartinés de fromage de chèvre
- Mini-pitas et hummus
- Oeuf cuit dur et craquelins
- Smoothie ou lait frappé
- Tomates cerises et fromage bocconcini
- Yogourt garni de granola sans noix ou arachides
- Toast Melba, tranches de fromage cheddar et pomme
- Crudités et trempette maison de tofu, de yogourt ou fromage cottage
- Dattes et boisson de soya
- Mélange de graines (tournesol, citrouille, etc.) et fruits séchés
- Muffin maison
- Etc.

Des nutritionnistes suggèrent d'autres idées de repas et de collations saines juste ici :

<https://nutrimini.com/>

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer>

<https://cuisinez.telequebec.tv/emissions/2/cuisine-futee-parents-presses>

Vous pouvez trouver le guide alimentaire canadien et des informations supplémentaires ici :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>