

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Conseils pour préparer des collations sans arachides

Êtes-vous à la recherche de collations sans arachides à préparer pour l'école? Les renseignements ci-dessous vous y aideront.

- Lire**
- Lire les étiquettes sur les aliments emballés pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas d'arachides ou des produits d'arachides CHAQUE fois que vous magasinez. Les listes d'ingrédients peuvent changer.
 - Surveiller les mises en garde sur les étiquettes « CONTIENT » ou « PEUT CONTENIR », particulièrement lorsqu'il s'agit d'ingrédients qui pourraient contenir des arachides.
- Éviter**
- Les aliments en vrac comme ils n'ont pas de liste d'ingrédients.
 - Les aliments transformés qui n'ont pas de liste d'ingrédients ou qui ont une liste qui n'est pas claire (p. ex. : certains aliments importés, des produits de boulangerie ou des mélanges à pâte).
- Laver**
- Les mains
 - Les comptoirs de cuisine ou les planchers à découper
 - Les ustensiles
 - Les contenants
 - Les lavettes



Si vous avez des arachides ou des produits d'arachides à la maison, il se peut qu'ils aient été en contact avec vos mains ou avec les accessoires de cuisine. Lavez-vous les mains avant de préparer une collation sans arachides.

Vous trouverez des suggestions de collations délicieuses au verso. Placez également dans la boîte à lunch un petit bloc réfrigérant afin de garder les aliments périssables au frais (et rappelez aux enfants de le rapporter à la maison!).

Remarque : l'information qui figure sur cette fiche de renseignements ne remplace aucunement les conseils d'un médecin et ne fournit pas tous les renseignements nécessaires pour gérer les allergies alimentaires. Les listes d'aliments n'excluent pas les allergènes alimentaires potentiels.

- Pour d'autres renseignements sur la sensibilisation aux allergènes dans les dîners des enfants à l'école, rendez-vous au site Web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/school-lunch_repas-ecole-fra.php.

Pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les écoles, composez le numéro sans frais suivant :
1 888 547-0535.

Visitez notre site Web : www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools (ressources en français).

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

La liste ci-dessous comprend un grand nombre de possibilités de collations « facile à transporter » pour satisfaire différents goûts et différentes préférences alimentaires. (Remarque : il faut TOUJOURS vérifier la liste d'ingrédients. Lorsque vous préparez des pâtisseries ou cuisinez, vérifiez la liste d'ingrédients de tous les produits que vous utilisez).

- Bâtonnets de céleri remplis de fromage à pâte molle
- Brioche au thon
- Craquelins de grains entiers et fromage
- Yogourt Grec
- Biscuit et lait
- Céréales à grains entiers avec du lait
- Muffin maison aux pommes
- Pain pita de blé entier à la dinde
- Muffin anglais avec bâtonnet au fromage
- Maïs soufflé au parmesan
- Craquelins avec des tranches d'œuf dur
- Brochette en bâtonnets de bois (peut être assemblée avec des fruits, de la viande, du fromage, des tomates cerise ou des morceaux de pain)
- Pot de fruits
- Purée de pommes ou sauce aux fruits
- Hoummos et pointes de pita
- Yogourt en tube
- Petit bagel au fromage à pâte molle

Vous voulez une variété d'aliments? Essayez ces légumes — servir seuls ou avec une trempette.

- Bâtonnets de carotte
- Céleri
- Pois mange-tout
- Tomates cerise
- Languettes de poivron
- Radis
- Chou-fleur
- Champignon
- Bâtonnets de navet
- Brocoli
- Concombre
- Zucchini



Vous voulez une variété d'aliments? Essayez ces fruits — servir seuls ou avec une trempette.

- Pomme tranchée
- Petite banane
- Mandarine
- Morceaux de melon
- Cerises
- Raisins verts
- Poires
- Ananas
- Tangerine
- Pêche
- Nectarine
- Kiwi
- Mûres
- Bluets
- Fraises
- Prune
- Raisins rouges
- Pamplemousse
- Mangue
- Papaye
- Avocat