

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Fête en classe — Idées de collations pour la Saint-Valentin

À vos fours!

- minimuffins aux fraises et aux bananes
- biscuits à la cannelle

Aliments froids

- boissons fouettées roses
- fraises avec une trempette au chocolat
- yogourt glacé à la cerise noire
- petits sandwiches en forme de cœur [découper à l'aide d'un emporte-pièce]

Le jour de la Saint-Valentin, proposez des chiches-kebabs aux fruits rouges et roses enfilés sur des bâtons de Popsicle.

fraises
pomme rouge
poire rouge

melon d'eau
pamplemousse rose



Des façons amusantes de partager avec ses amis le jour de la Saint-Valentin!

Salade aux fruits de l'amitié

Demandez à chaque élève d'apporter un fruit plutôt que des bonbons le jour de la Saint-Valentin. Les élèves peuvent préparer et mélanger les fruits pour confectionner ensemble une délicieuse collation de la Saint-Valentin.

Messages d'amitié

Inventez des messages d'amitié à caractère alimentaire pour des cartes de Saint-Valentin. Par exemple :

« Tu es vraiment chou! », « Tu es la cerise sur mon yogourt! » ou « Tu es pomme mal fin, veux-tu être mon valentin? »



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).