



Info-santé...à votre santé!

Des goûters pour tous les goûts...

Tout le monde prend des goûters! Jeunes enfants, élèves, parents et enseignants mangent souvent entre les repas. Les goûters peuvent être amusants et sains, mais cela dépend des aliments que l'on choisit. Préparez donc des goûters comportant des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Traitez les goûters comme des mini-repas : variez les goûters envoyés chaque jour.

Choisissez des goûters très nutritifs

Les goûters traditionnels tels que les bâtons de légumes, les fruits frais, les cubes de fromage, les craquelins et le yogourt sont délicieux et économiques. Voici d'autres goûters sains préemballés et faciles à glisser dans les sacs-repas.

Produits céréaliers

- ⇒ barre céréalière
- ⇒ mini-gâteau de riz
- ⇒ céréales sans sucre (son de maïs, Shreddies, Mini-Wheats)
- ⇒ mini-bagel
- ⇒ bretzels
- ⇒ pain bâton
- ⇒ mini-muffins
- ⇒ maïs éclaté (peu ou pas de beurre)
- ⇒ méli-mélo maison
- ⇒ biscuits (gaufrettes graham, barres newton, en forme d'animaux, à la farine d'avoine, pour le thé, arrow-root)



Légumes et fruits

- ⇒ carottes et trempette
- ⇒ boîte de jus de légumes
- ⇒ salsa et craquelins
- ⇒ coupes de fruits
- ⇒ sauce aux pommes
- ⇒ boîtes de jus de fruits



Produits laitiers

- ⇒ mini-portions de fromage
- ⇒ lait/lait frappé en boîte
- ⇒ puddings et yogourts individuels
- ⇒ yogourt à boire

Viandes et substituts

- ⇒ graines de tournesol et de citrouille
- ⇒ mélange montagnard
- ⇒ beurre d'arachides et craquelins
- ⇒ hoummos

Note sur les allergies

Les allergies alimentaires sont très dangereuses pour certains enfants. Renseignez-vous sur les directives de votre école concernant les allergies alimentaires.

