REPAS ET **COLLATIONS**

ALIMENTS SAINS ET NUTRITIFS

Fruits et légumes
Produits céréaliers
Produits laitiers
Viande et substituts

Breuvages :
Eau, lait, jus de légumes, jus sans sucre

SEULES COLLATIONS PERMISES AU PRÉSCOLAIRE :
Fruits, légumes et produits laitiers.

REPAS ET COLLATIONS

ALIMENTS INTERDITS

ALLERGÈNES

ARACHIDES ET NOIX

Sous toutes les formes

CRUSTACÉS

Crevettes, crabe, pétoncles, etc.,

NÉFASTE

En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive, en plus de leurs effets bien connus pour être néfastes pour la santé, ces aliments ne sont pas permis

- Boissons gazeuses
- Boissons énergisantes
- Friandises (incluant gomme pour le primaire)
- Chocolat en deçà de 70% de cacao
- Croustilles (chips) cuites dans l'huile

REPAS ET **COLLATIONS**

ALIMENTS À ÉVITER
FAIBLE VALEUR NUTRITIVE

TROP DE SUCRE, TROP DE GRAS TROP DE SEL

REPAS
Aliments frits dans l'huile
Aliments panés commerciaux

BREVAGES
Boisson pour sportifs
Boisson avec sucre ajouté
Punch aux fruits

COLLATIONS ET DESSERTS
Friandises
Rouleaux aux fruits
Sucre à la crème
Maïs au caramel
Beignes
Pâtisseries
Gâteaux maison ou commerciaux
Barres tendres enrobées de chocolat
Biscuits commerciaux

De plus, il faudrait éviter les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent (sucrose, fructose, dextrose, sirop de malt, sirop maïs) ainsi que les produits dont la liste des ingrédients contient des gras saturés ou hydrogénés.