

# Collations amusantes!



Il est important d'avoir des collations santé déjà prêtes dans le réfrigérateur, surtout lorsque les enfants se servent eux-mêmes. Après l'école ou la fin de semaine, les enfants se préparent souvent une collation ou un repas léger. Assurez-vous que vos enfants choisissent des collations santé en ayant dans le réfrigérateur certains des aliments suivants en portions individuelles :

## Fruits et légumes



- Fruits et légumes frais lavés et coupés constituent des collations idéales
- Boîtes de jus ~ jus à 100 % ou mélange de jus à 100 % ~ congelez-les pour faire une barbotine!
- McCain Superfries<sup>MC</sup> ~ à faible teneur en gras

## Produits céréaliers

- Kellogg's<sup>®</sup> Eggo<sup>®</sup> Plus ~ Fibre
- Crêpes ou gaufres maison faites de grains entiers ~ faites-en plusieurs et congelez-les. Les enfants peuvent les mettre au micro-ondes ou dans le grille-pain pour une collation rapide.



## Produits laitiers

- Yogourt à la vanille sans gras Dairyland Li'l Ones<sup>MC</sup> et Dairyland<sup>MC</sup>
- Boisson au soja So Good<sup>MC</sup> et Soy Nice<sup>MC</sup> Plus vanille ou originale
- Smoothie aux fruits des champs Danone Silhouette<sup>MC</sup>
- Lait ~ écrémé, 1 %, 2 % ou lait entier
- Cheddar et mozzarella
- Fromage à effilocheur Black Diamond<sup>MC</sup>
- Fromage Babybel<sup>®</sup>



## Viande et substituts

- Oeufs à la coque ~ cuits et réfrigérés
- Hoummos
- Saucisses de dinde Butterball<sup>®</sup>
- Burgers Junior Mickey Compliments<sup>MC</sup>
- Végé-burgers Les aliments M & M<sup>®</sup>

## Aliments mélangés

- Burrito haricots et fromage Amy's<sup>®</sup>
- Cannelloni au fromage et aux épinards Menu Bleu<sup>MC</sup> le Choix du Président<sup>®</sup>

