

# Les mmmmeilleures collations...

Pour de  
bonnes dents...

...pour mon plaisir et ma santé!

Pour ma  
croissance...

Pour mon  
bien-être...

Pour ma réussite  
éducative...

légume frais  
yogourt

lait blanc

fruit frais

fromage ferme



Pour  
avoir de l'énergie...

Centres de santé et de services sociaux

Agence de la santé  
et des services sociaux  
Québec

Idee et conception de la Direction de la Santé publique et des soins de santé primaires de la région du Bas-Saint-Laurent  
en collaboration avec les centres de santé et de services sociaux de la région

Parce que  
c'est bon!

CONCEPTION / IMPRESSION : MPRM ART

# Les mmmmeilleures collations...

...pour mon plaisir et ma santé!

légume frais

lait blanc

fruit frais

yogourt

fromage ferme

Pourquoi privilégier ces choix de collations?

- La majorité des enfants ne consomme pas suffisamment de légumes, de fruits frais et de lait et ses substituts
- Les fruits, comparativement aux jus, sont plus nutritifs pour l'enfant
- Elles favorisent la santé dentaire
- Elles fournissent l'énergie essentielle à l'enfant
- Elles sont simples à préparer
- Les aliments non transformés et nécessitant peu d'emballage protègent l'environnement

*Laissez aller votre imagination!*

## Hygiène dentaire

Brossez vos dents après avoir mangé et au coucher. Un minimum de deux brossages par jour est recommandé avec une pâte dentifrice fluorée. Une fois par jour, la soie dentaire est un complément essentiel au brossage!

## Allergies

Outre les arachides et les noix, tous les aliments ont un potentiel allergène. Les enfants devraient éviter d'échanger entre eux le contenu de leur collation afin de prévenir une réaction allergique imprévue.

Pour de  
bonnes dents...

Pour avoir  
de l'énergie...

Pour  
ma croissance...

Pour mon  
bien-être...

Pour ma réussite  
éducative...

Parce que  
c'est bon!

Centres de santé et de services sociaux

Agence de la santé  
et des services sociaux

Québec