

## Modèle de prestation : Collations sur le pouce

Les collations *sur le pouce* sont généralement des aliments offerts sur un comptoir ou un étal. Les élèves les prennent en passant et les mangent en route vers leurs salles de classe, dans des aires de repas ou à l'arrivée en classe. Ils sont généralement froids et n'exigent pas de cuisson.



### 1. Commencez par offrir un choix de fruits et légumes (offrez 2 à 3 dans la liste ci-dessous)

- Bananes
- Pommes
- Oranges / mandarines
- Fruits saisonniers (prunes, pêches, poires, abricots, fraises)
- Mini-carottes et/ou d'autres légumes crus (céleri, tomates-cerises, poivron)
- Coupes de fruits (sans sucre ajouté dans l'eau ou en jus de fruits)
- Compote de pommes (non sucrée)



### 2. Ajoutez des produits laitiers

- Lait
- Yogourt / parfaits au yogourt
- Fromage



Ou

### Ajoutez des produits céréaliers

- Petits sacs de céréale et / ou mélange montagnard (Cheerios multi-grains, Life, Squares son de maïs Quaker, Square à l'avoine Quaker, Mini Wheats, Shreddies)
- Pain à grains entiers (bagels, pita, etc)
- Muffins ou barres tendres une fois par semaine (Nutrigrain, Choix du Président, Chewy de Quaker, Carrés Gruau sur le Pouce)