

# Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

## Fête en classe — Idées de collations pour le temps des Fêtes

À vos fours!

- minimuffins aux fruits
- biscuits aux épices
- pain d'épices
- carré aux dattes
- minipizza garnie de poivrons verts et rouges



Aliments froids

- parfaits au yogourt et aux petits fruits rouges servis dans des verres
- canne de Noël faite de morceaux de pommes rouges
- « sapin de Noël » en brocoli décoré de tomates cerise en guise de « boules » et de poivrons en guise de « guirlandes »

Pour des goûters durant le temps des Fêtes, préparez un plateau de légumes et de fruits rouges et verts.

tomates cerise  
poivrons rouges  
concombre  
pois mange-tout  
asperges  
poivrons verts  
céleri

fraises  
framboises  
pommes rouges  
raisins rouges  
melon miel  
kiwis  
raisins verts

Pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les écoles, composez le numéro sans frais suivant :  
1 888 547-0535.

Visitez notre site Web : [www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools) (ressources en français).