

## Exemples de collation

On peut choisir un seul aliment ou une combinaison parmi les choix ci-dessous

### Groupe des fruits

- 1 fruit frais
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits
- 125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits ou fruits en conserve dans leur jus
- 1 barre aux fruits (fruit to go)

### Groupe des féculents

- 1 tranche de pain
- 1 muffin maison
- 2 biscottes
- 4 biscuits soda
- 1 petite boîte de céréales
- 2 biscuits à la farine d'avoine
- 2 biscuits « Village »
- 4 biscuits « social Tea »
- 1 ou 2 galettes de riz ou (crispy mini)
- Barre tendre  
(ex : vector spécial K, petit bonjour, gruau sur le pouce (en barre), nutri grain, nature valley (mélange du randonneur, yogourt), vital))

### Groupe du lait

- 1 berlingot (200 ml) de lait blanc ou au chocolat 1-2%
- 1 yogourt (175g) aux fruits
- 1 bouteille (200 ml) de boisson au yogourt (ex : Yoplait)
- 125 ml (1/2 tasse) de dessert au lait
- 1 ou 2 fromage Ficello
- 1 pouding aux riz ou tapioca (ex : Kozy Shack)