



Info-Parents - Numéro 6 - Janvier 2026

Dates importantes à retenir



- **26 janvier: Journée pédagogique** (service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)

✧ **Belle et heureuse année à toutes nos familles!** ✧

Nous espérons que cette pause vous a permis de profiter de précieux moments en famille et de refaire le plein d'énergie. Toute l'équipe de l'école vous souhaite une excellente reprise et une belle continuation de l'année scolaire. ✧ 📅


En ce début d'année, nous souhaitons souligner l'importance de la collaboration école-famille. Les compétences, l'engagement et la bienveillance des parents, alliés au travail de l'équipe-école, jouent un rôle essentiel dans la réussite et le bien-être de nos élèves.


Merci de votre précieuse collaboration. Ensemble, continuons de faire grandir nos enfants.



Semaine québécoise des enseignantes et des enseignants


Du 1er au 7 février 2026, nous célébrons avec joie la **Semaine québécoise des enseignantes et des enseignants** !


Cette semaine spéciale sera l'occasion de reconnaître le travail exceptionnel, le dévouement et la passion de notre personnel enseignant .

Chaque jour, nos enseignantes et enseignants accompagnent nos élèves avec cœur, patience et créativité .

Ils transmettent non seulement des connaissances, mais aussi des valeurs, de la curiosité et le goût d'apprendre, contribuant ainsi à leur épanouissement et à leur réussite scolaire.

Leur engagement fait de notre école un lieu chaleureux, inspirant et rempli de découvertes.

La semaine du 1er février nous vous invitons à prendre un moment pour **les remercier, les applaudir et célébrer leur impact positif** dans la vie de nos enfants .

Merci à ces personnes extraordinaires qui, par leur passion et leur bienveillance, font la différence chaque jour .

EXPOSITION AU FROID



Avec nos hivers québécois, nous vivons une météo très changeante. Nous connaissons présentement un petit redoux, mais les grands froids pourraient revenir en force. Sachez que l'école doit assurer la sécurité de ses élèves. La santé publique émet donc des recommandations pour les jeunes enfants et c'est à la lecture de ces recommandations que nous prenons la décision d'envoyer ou non les enfants à l'extérieur.

Ainsi, lorsque la température ressentie est de – 28, -29, -30 etc. Les élèves doivent demeurer à l'intérieur. L'école s'est doté d'un protocole clair pour déterminer des heures de lecture de la température et une personne responsable de prendre la décision d'envoyer les élèves ou non à l'extérieur pour chaque moment de la journée (entrée, récréation, dîner, etc).

On comprend que si le ressenti est de -22 à -27, on essaie tout de même de limiter le temps de présence à l'extérieur de nos élèves et on s'assure qu'ils ont un habillement adéquat.

Ne sachant pas toujours la température qu'il fera au courant de la journée, nous demandons aux parents d'envoyer des vêtements très chauds (cache-cou, foulard, mitaines chaudes, pantalons de neige) en quantité suffisante pour s'assurer que les enfants n'auront pas froid même s'ils passent quelques minutes à l'extérieur.

Merci de votre collaboration.

Liens utiles :

[Institut national de santé publique. Le froid intense. Mon climat, ma santé.](#)

[Gouvernement du Québec. Conseil santé pour l'hiver](#)

[Santé Canada. Froid extrême. Votre santé et vous.](#)

[Société canadienne de pédiatrie.](#)

[Environnement et Ressources naturelles Canada. Alertes de temps violent d'hiver. Soyez prêts pour l'hiver.](#)

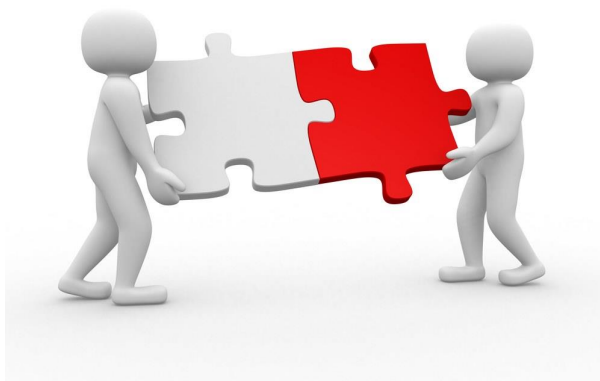
Parents bénévoles recherchés

Nous sommes **toujours à la recherche de parents bénévoles** disponibles pour soutenir les différents événements organisés tout au long de l'année scolaire 🍌.

Votre aide, qu'elle soit ponctuelle ou plus régulière, fait une réelle différence et contribue grandement à la réussite et à la richesse de la vie scolaire de nos élèves ❤️🌟.

👉 Si vous avez un peu de temps et l'envie de vous impliquer, **svp contacter le secrétariat de l'école** 📞📧.

Un immense merci pour votre collaboration et votre engagement 😊🌟.









Collecte de matériaux pour les cours d'arts plastiques


J'aimerais faire appel à votre précieuse collaboration pour une collecte de matériaux que vous avez peut-être déjà à la maison 🏠♻️.

Ces objets serviront aux projets créatifs en **arts plastiques** de votre enfant 🧠🖌️.

⚠️ Important : merci de vous assurer que le matériel envoyé est propre et en bon état.

 Votre enfant aurait besoin de :

-  Boîtes de carton (boîtes de céréales ou autres emballages alimentaires — **SVP les défaire avant de les envoyer**)
-  Boutons
-  Pelotes de laine et fil à broder
-  Magazines contenant des images
-  Différents types de papiers, par exemple : papiers de scrapbooking / papiers décoratifs ou texturés / papier bulles / papier kraft (papier d'emballage brun)

 Un grand merci à l'avance pour votre générosité et votre soutien aux activités créatives de nos élèves 🌈🌟.


Mme Mélanie

Enseignante en arts plastiques



École Jules Émond


Transition vers l'application Clic école



Chers parents,


Nous souhaitons vous informer que l'application mobile **mParent** sera retirée à compter du **15 janvier 2026** pour les établissements du Centre de services scolaire de la Capitale. 

À partir de cette date, l'**application mobile Clic école** sera désormais utilisée pour les communications scolaires. 

L'application **Clic école** reprend l'ensemble des fonctionnalités de mParent, dans un environnement convivial, sécuritaire et moderne, inspiré des plus récentes pratiques numériques.   Elle demeurera également évolutive, afin de répondre aux besoins des familles.

 Les parents n'ayant pas accès à un appareil mobile peuvent continuer de consulter **Mozaïk-Portail pour les parents (version Web)**. 

Si ce n'est pas déjà fait, nous vous invitons à télécharger l'application **Clic école** sur l'**App Store** ou **Google Play**, selon votre appareil.  

Nous vous remercions de votre collaboration. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous. 

Procédure Clic-école



Clic école

CRÉEZ VOTRE COMPTE

À L'INTENTION DU PARENT D'ÉLÈVE

① Téléchargez l'application mobile

Apple (iOS)

Ouvrez l'App [App Store](#) sur votre iPhone et touchez l'onglet **Rechercher** (loupe) au bas de votre écran pour rechercher « Clic école ».

L'application **Clic école** est sans frais. Touchez le bouton **Obtenir**. Si vous voyez le bouton **Ouvrir** au lieu du bouton **Obtenir**, cela signifie que vous l'avez déjà téléchargée.

Appuyez deux fois sur le bouton latéral situé sur le côté droit de votre iPhone pour confirmer que vous souhaitez ce téléchargement. Si vous utilisez Face ID ou Touch ID pour déverrouiller votre appareil, vous pouvez jeter un coup d'œil à votre appareil ou toucher le bouton principal pour authentifier le téléchargement. Dans certains cas, vous pourriez devoir saisir le mot de passe de votre compte Apple pour procéder au téléchargement.

Une fois l'installation faite, vous retrouverez l'icône de l'application mobile **Clic école** sur l'écran d'accueil de votre appareil.

 Téléchargez dans l'App Store

Android

Ouvrez l'application [Play Store](#) sur votre téléphone portable et touchez l'onglet **Rechercher** (loupe) au bas de votre écran pour rechercher « Clic école ».

L'application **Clic école** est sans frais. Touchez le bouton **Installer**.

Une fois l'installation faite, vous retrouverez l'icône de l'application mobile **Clic école** sur l'écran d'accueil de votre appareil.

 Disponible sur Google Play

 Icône de l'application mobile **Clic école**

Votre gouvernement  Québec 

② Créez votre compte

À l'ouverture de l'application, accédez à la page de connexion où vous serez invité à créer votre compte ou à y accéder :

Si vous détenez un compte Mozaik-Portail pour les parents ou mParent

Vous pouvez simplement continuer d'utiliser les mêmes identifiants et vous connecter à **Clic école**.

Fournissez alors vos identifiants dans les champs appropriés et cliquez ensuite sur **Se connecter**. Vous accédez directement à **Clic école** et y retrouvez automatiquement les renseignements qui concernent votre ou vos enfants.

Si vous désirez utiliser le service de connexion d'un compte tiers que vous détenez déjà

Vous n'avez qu'à choisir ce compte parmi les choix qui s'affichent au bas de votre écran, puis confirmer que vous désirez utiliser ce service de connexion pour accéder à votre compte **Clic école**.

The screenshot shows a login interface with a blue header containing the 'Clic école' logo. Below the header, there is a 'Se connecter' button. Underneath, the word 'OU' is displayed. There are four buttons for social media logins: 'Se connecter avec Microsoft', 'Se connecter avec Google', 'Se connecter avec Facebook', and 'Se connecter avec Apple'. Arrows from the text above point to these buttons.

2

Si vous ne détenez pas de compte Mozaik et que vous ne souhaitez pas associer votre compte **Clic école** à un compte tiers

Vous devez créer votre compte utilisateur.

ATTENTION !

Vous devez impérativement fournir la même adresse courriel que celle fournie à l'école lors de l'inscription de votre enfant ou aux différentes écoles de vos enfants.

1. Vous devez d'abord cliquer sur le lien **Créer un compte** pour accéder à l'interface de création du compte.

The screenshot shows the 'Connexion' page. It has a title 'Connexion' and a subtitle 'Vous n'avez pas de compte? Créer un compte'. There are two input fields: 'Courriel *' and 'Mot de passe *'. Below the password field is a 'Mot de passe oublié?' link and a 'Me garder connecté' checkbox.

2. Une fois dans la page **Créer un compte**, inscrivez, dans le champ prévu à cet effet, l'adresse courriel que vous avez déjà fournie à l'école de votre enfant. Cliquez ensuite sur **Suivant**.

The screenshot shows the 'Créer un compte' page. It has a title 'Créer un compte' and a subtitle 'Étape 1 de 2'. There is one input field for 'Courriel *'. At the bottom, there are two buttons: 'Annuler' and 'Suivant >>>'.

3

The screenshot shows a registration process with two main sections:

- Section 3: Créer un compte** (Step 2 of 2). It includes a password field with a strength indicator, a confirmation field, and a 'Créer un compte' button. The password requirements are: minimum 12 characters, at least 3 of the following: lowercase letter, uppercase letter, number, or symbol.
- Section 4: Validation en deux étapes**. It includes an email field and an 'Envoyer le code de vérification' button. A note states: 'La vérification est nécessaire. Cliquez sur le bouton.'

Instructions at the top:

- 3. Il faut ensuite choisir un mot de passe qui respecte les critères indiqués, le saisir de nouveau pour le confirmer, puis cliquer sur **Créer un compte**.
- 4. Votre adresse courriel est automatiquement inscrite dans le champ prévu à cet effet. Cliquez sur **Envoyer le code de vérification**. Un code de vérification vous sera envoyé par courriel.

At the bottom, it says: 'Vous devrez par la suite procéder à la **Validation en deux étapes**.'

*RAPPEL : Accès-Loisirs Québec – Inscriptions de janvier 2026 ✂

À notre école, nous croyons que tous les enfants, les jeunes, les adultes et les aîné(e)s devraient avoir accès à des activités de loisir, peu importe leur situation financière.

C'est pourquoi nous souhaitons vous informer de la prochaine période d'inscription à **Accès-Loisirs Québec**, qui aura lieu en **janvier 2026** (voir calendrier ci-joint).

Ce programme permet aux personnes de **0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu** d'avoir accès gratuitement à :

- ✓ des activités sportives, culturelles et de plein air
- ✓ des spectacles et événements sportifs
- ✓ du matériel et de l'équipement de loisirs (grâce à la Centrale d'équipement)

Comment s'inscrire?

Il suffit de se présenter, lors d'une journée d'inscription, à l'un des **11 points de service** avec une preuve de revenu et de choisir l'activité souhaitée parmi celles offertes dans votre arrondissement.

Besoin d'équipement?

La **Centrale d'équipement** permet aussi d'obtenir gratuitement du matériel sportif, culturel ou de plein air pour chaque membre de la famille, et ce, **tous les trois mois** (une preuve de revenu est requise).

♥ Nous vous invitons fortement à profiter de cette belle opportunité ou à la partager avec une famille qui pourrait en bénéficier.

Critères d'admissibilité

Pour être admissible aux services d'Accès-Loisirs Québec, le revenu familial annuel imposable doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous.

Source: Statistique Canada

Seuils de revenus 2024 avant impôts	
1 personne...	31 264 \$
2 personnes...	39 922 \$
3 personnes...	47 575 \$
4 personnes...	55 096 \$
5 personnes...	62 592 \$
6 personnes...	74 315 \$
7 personnes ou plus...	82 739 \$

Comment avoir accès aux services

Pour vous inscrire gratuitement à des activités, événements, avec votre preuve de revenu, à l'un des points de services. Consultez le calendrier ci-joint pour connaître les dates, heures et lieux pour chacun des aménagements de la Ville de Québec ainsi que la Ville de L'Annapolis-Les-Lacs. La disponibilité des activités dépend des places offertes par les partenaires de loisir. Nous les remercions de leur grande collaboration.

Équipement : Pour obtenir du matériel sportif, culturel et de plein air, rendez-vous à la Centrale d'équipement avec une preuve de revenu. Chacun des membres de la famille a droit à un équipement tous les trois mois.

ALTONAINE NIVER

Duburger - Les Saules (Les Rivières)

Par : Centre Ressources Jardins de Familles 412-841-7843
Où : Centre Éclair-Turcotte - 2455, boul. Central

10 septembre 2025 Mercredi 13 h à 19 h
7 janvier 2026 Mercredi 13 h à 19 h

Neufchâtel - Lebourgneuf (Les Rivières)

Par : Amélie de Frédéric, Service d'entraide 412-841-9779
Où : 1947, boul. Baillien

11 septembre 2025 Jeudi 13 h à 19 h
8 janvier 2026 Jeudi 13 h à 19 h

Vanier (Les Rivières)

Par : La Rushe Vanier 412-852-9442
Où : 51, avenue Plante

10 septembre 2025 Mercredi 13 h 30 à 17 h
11 septembre 2025 Jeudi 10 h à 12 h
7 janvier 2026 Mercredi 13 h 30 à 17 h
8 janvier 2026 Jeudi 10 h à 12 h

Loretteville (La Haute-Saint-Charles)

Par : Carrefour Jeunesse Emploi Chaboussier 412-847-9008
Où : 10 950, rue Wilfrid Caron

11 septembre 2025 Jeudi 13 h à 19 h
8 janvier 2026 Jeudi 13 h à 19 h

Val-Bélair (Haute-Saint-Charles)

Par : Maison des jeunes l'Écaille 412-843-5146
Où : Bibliothèque Félix-Leclerc - 1465, rue l'Écaille

11 septembre 2025 Jeudi 13 h à 19 h
8 janvier 2026 Jeudi 13 h à 19 h

Beauport

Par : Cuisine collective Beauport 412-871-0212
Où : Pavillon Royal - 3365, chemin Royal

10 septembre 2025 Mercredi 13 h à 18 h
11 septembre 2025 Jeudi 10 h à 13 h
7 janvier 2026 Mercredi 13 h à 18 h
8 janvier 2026 Jeudi 10 h à 13 h

Sainte-Foy - Sillery - Cap-Rouge

Par : Rencontre Espace Familial (Annonces) 412-871-0212
Par : Centre Femmes d'aujourd'hui (Niver) 412-871-0212
Où : Centre Claude Allard - 3300, avenue d'Amours

16 septembre 2025 Mardi 13 h à 19 h
17 septembre 2025 Mercredi 9 h à 13 h
13 janvier 2026 Mardi 13 h à 19 h
14 janvier 2026 Mercredi 10 h à 12 h

Ville de L'Ancienne-Lorette

Par : Accès Loisirs Québec 412-847-4821
Où : Hôtel de Ville L'Écaille-Lorette - 1575 rue Turmel

10 septembre 2025 Mercredi 13 h à 18 h
7 janvier 2026 Mercredi 13 h à 18 h

La Cité

Par : Maison Marie-Frédéric 412-871-0212
Où : Patro Laval - 145, rue Bigaouette

11 septembre 2025 Jeudi 13 h à 16 h
11 septembre 2025 Vendredi 10 h à 12 h
9 janvier 2026 Jeudi 13 h à 16 h
9 janvier 2026 Vendredi 10 h à 12 h

Limouliou

Par : Mères et Monde 412-871-0212
Où : 727, 8e avenue

17 septembre 2025 Mercredi 13 h à 16 h
18 septembre 2025 Jeudi 10 h à 12 h
14 janvier 2026 Mercredi 13 h à 16 h
15 janvier 2026 Jeudi 10 h à 12 h

Charlebourg

Par : Carrefour Familles Monoparentales 412-871-0212
Où : 616, les Jardins Charlebourg-N - 4225, rue des Rives

11 septembre 2025 Samedi 13 h à 15 h
15 septembre 2025 Lundi 10 h à 12 h
10 janvier 2026 Samedi 13 h à 15 h
12 janvier 2026 Lundi 10 h à 12 h

Accès-Loisirs Québec

25 ans déjà !

Activités sportives, culturelles et de plein air

Des loisirs et du temps pour nous !

Horaires

SEPTEMBRE 2025

JANVIER 2026

Des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air pour les enfants, adultes, ainsi que le revenu familial répond aux critères d'admissibilité.

Accès-Loisirs Québec

C'est un organisme communautaire au sein de la Ville de Québec depuis plus de 25 ans.

Notre mission :

Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant dans une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

Nous vous offrons :

- Facilement gratuit à des activités de loisir sportif, culturel et de plein air lors des périodes d'inscription en septembre et janvier ;
- Facilement gratuit à des événements culturels et sportifs et à des spectacles par le tirage de billets en cours d'année.
- Facilement gratuit à l'équipement de loisir grâce à notre Centrale d'équipements situés au 4250, 1ère Avenue ;

À noter qu'une PREUVE DE REVENU est OBLIGATOIRE pour tous les services.

Nos heures d'ouverture :

LUNDI AU JEUDI
de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h

4250, 1ère Avenue
Québec (Québec) G1H 2S5
(Situé aux Jardins Charlebourg, accès par l'extérieur)

418 657-4821
reception@accesloisirsquebec.com
www.accesloisirsquebec.com

Nos collaborateurs

25 ans déjà !
Accès-Loisirs Québec est le fruit de 25 ans de collaboration entre divers acteurs du milieu

Organismes de loisir

- Centres communautaires
- Organismes communautaires
- Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire de la Ville de Québec
- Ville de L'Ancienne-Lorette
- CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Centres de services scolaires
- Organismes et diffuseurs culturels

Québec

VILLE DE QUÉBEC

Fondation Bon départ

Desjardins

NOS SERVICES

Ces services sont offerts gratuitement aux personnes vivant une situation de faible revenu :

LOISIRS SPORTIFS, CULTURELS ET DE PLEIN AIR

Des inscriptions gratuites, en septembre et en janvier, à des activités de loisirs offertes par nos ingénieurs partenaires de la ville de Québec.

BILLETTS DE SPECTACLES, SORTIES CULTURELLES ET ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Des accès gratuits à des spectacles, des activités culturelles et des événements sportifs tout au long de l'année.

CENTRALE D'ÉQUIPEMENTS

L'offre de matériel de loisir sous forme de don. Chaque membre de la famille a droit à un équipement complet tous les trois mois.

Nous recueillons aussi les **DONS** de matériel de loisirs et d'équipements sportifs.

NOS SERVICES

Ces services sont offerts gratuitement au niveau local, régional et provincial, aux organismes, écoles, municipalités et villes :

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS AU NIVEAU PROVINCIAL

Le concept d'implantation du Programme Accès-Loisirs est applicable à toutes les MRC, municipalités et villes de la province de Québec. À ce jour, plus de 400 municipalités ont mis en place le programme.

PRÊT DE MATÉRIEL

Un service de prêt de matériel qui permet de soutenir la mise en place d'activités.

L'ACCÈS-LOISIRS MOBILE

Des remorques contenant de l'équipement pour la pratique de plusieurs loisirs hivernaux.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Le prêt de patins à glace, de caques et d'autres à patiner dans certaines patinoires extérieures de la ville de Québec.

SOUTIEN AUX ÉQUIPEMENTS

Un soutien qui permet de bonifier le matériel déjà offert aux municipalités, aux organismes et aux écoles par la Centrale d'équipements, dans le cadre d'initiatives régionales ou provinciales.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Pour être admissible aux services d'Accès-Loisirs Québec, le revenu familial doit être inférieur au seuil de faible revenu avant impôt, tel que défini par Statistique Canada.

Seuils de faible revenu avant impôt 2024 :	
1 personne	31 264 \$
2 personnes	39 922 \$
3 personnes	47 575 \$
4 personnes	55 096 \$
5 personnes	62 592 \$
6 personnes	74 315 \$
7 personnes	82 739 \$

Le nombre de personnes dans le foyer inclut tous les enfants et les adultes.

Pour tous les services, nous demandons à voir une **PREUVE DE REVENU**, en tout respect et confidentialité.

25 ANS DÉJÀ !

Une organisation comme la nôtre s'est bâtie grâce à des partenaires qui s'y sont joints au fil des années.

À vous :

- Qui avez soutenu financièrement ;
- Qui avez offert des places de loisirs ;
- Qui avez offert des billets de spectacle ;
- Qui avez donné du matériel de loisirs ;
- Qui avez diffusé nos services ;
- Qui avez misé la clientèle à des loisirs ;
- Qui avez offert ce service dans la province de Québec.

Merci !
Avec vous, nous l'avons prouvé

ENSEMBLE ON FAIT LA DIFFÉRENCE !

Nos partenaires financiers :



ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

C'est un organisme communautaire qui :

- Favorise l'accès gratuit aux loisirs et aux équipements ;
- Travaille en collaboration avec divers partenaires afin d'offrir des places de loisir tant sportives, culturelles que de plein air ;
- S'adresse aux enfants, adultes et aînés qui vivent une situation de faible revenu ;
- Est reconnu, présent et actif au sein de la ville de Québec depuis plus de 25 ans.

NOS HEURES D'OUVERTURE :

LUNDI AU JEUDI
De 8h à 12h et de 13h à 17h

4250, 1ère Avenue
Québec G1C1H1Z5
(Situé aux Galeries Charlesbourg, accès extérieur)

418 657-4821
reception@accessloisirsquebec.com
www.accessloisirsquebec.com

25 ANS DÉJÀ !









ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC



NOTRE MISSION

Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

Petit rappel pour la boîte à lunch

Chaque jour, glissez-y une **collation simple, saine et nourrissante** pour soutenir l'énergie et la concentration de votre enfant :

- **Fruits frais** 
- **Légumes croquants** 
- **Yogourt** 
- **Fromage** 
- **Craquelins** 
- **Muffins maison** 

Pour la **sécurité de tous**, merci de privilégier des collations **sans arachides ni noix**   et de vérifier les ingrédients des produits emballés. Ensemble, nous créons un **milieu sûr et accueillant** pour chaque élève.

Merci pour votre **collaboration et tout le soin** que vous apportez au quotidien .

Les collations pour l'école

Idees de collations:

Choisir des légumes et des fruits selon les saisons et les rabais.



Respecter la faim de l'enfant

Sa faim peut changer d'une journée et d'une collation à une autre.

Planifier les collations

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit. Faites une liste de ses 10 à 15 collations préférées.

Conserver les aliments

Utilisez un bloc réfrigérant (*Ice Pak*) pour garder les aliments au frais.

Utilisez des contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

Discuter des allergies alimentaires

Parlez à votre enfant des allergies et dites-lui de ne pas partager ses collations.

2 minutes au moins
2 fois par jour

Quand j'ai soif, je bois de l'eau!

Après la collation, rincer sa bouche avec de l'eau pour diminuer le risque de carie.

Dentifrice

Fluoré

Suggestions de légumes et de fruits:

Banane, bleuet, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, clémentine, concombre, courgette, fraise, framboise, haricot, melon, mûre, orange, pêche, poire, poivron, pomme, raisin, tomate cerise, salade de fruits, compote de fruits non sucrée, fruits en conserve sans sucre ajouté, etc.

Suggestions d'aliments avec des protéines:

Fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, légumineuses (ex. fèves de soya/edamame, pois chiches grillés), lait, yogourt, boisson de soya.

Suggestions d'aliments avec des grains entiers:

Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches à grains entiers.

Sans arachides et sans noix

Ce document a été adapté par le CIUSSS de la Capitale-Nationale et est fortement inspiré du document *Idées de collations saines à l'école* du CIUSSS de la Montérégie-Est.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec