

Idées de collations saines pour Pâques

La nourriture est souvent le thème central de nombreuses fêtes ou célébrations. Les fêtes de classe ou les programmes de petit-déjeuner peuvent intégrer une leçon de nutrition amusante en faisant participer les élèves à la planification et à la préparation de collations saines. L'essentiel est de présenter des aliments sains d'une manière amusante et créative. Bon appétit!



Utilisez du papier de construction et des 'googly eyes' pour décorer des contenants de compote de pommes non sucrée. Vous pouvez demander à vos enfants de le faire à l'avance ou en laisser un comme surprise dans leur sac à collation ! Cherchez la compote aux pommes non sucrée lors de vos épiceries. C'est aussi une excellente activité pour la classe !



Les papillons saluent l'arrivée du printemps! Pour préparer ces friandises colorées, décorez une pince à linge avec des 'googly eyes' et des antennes cure-pipe et pincez-les sur un sac rempli de céréales à grain entier ou de fruits frais. C'est une idée spéciale à emporter pour célébrer Pâques.

Ce plat de légumes est festif et facile à préparer ! Essayez notre trempeuse de carottes au curry en accompagnement pour une option de collation fantastique en classe et à la maison.



Les craquelins à grains entiers et le fromage sont d'excellentes sources d'énergie pour les enfants en pleine croissance. À l'aide d'emporte-pièces festifs, donnez au fromage des formes amusantes et jumalez-le à vos craquelins à grains entiers préférés pour une collation nutritive adaptée à l'école.



Celui-ci est vraiment facile et vous pouvez laisser votre imagination vous guider. Placez des œufs en plastique dans un carton d'œufs, puis remplissez-les de collations saines comme du fromage, des baies, du chou-fleur, des concombres, des pommes ou du maïs soufflé. Vous pouvez aussi fournir des collations saines et laissez les enfants les remplir comme ils le souhaitent !



Joyeuses Pâques!