

GOÛTERS DÉLICIEUX ET NUTRITIFS

- Fruits frais (pommes, bananes, raisins - **coupés en deux SVP!!**, poires, pêches, fraises, melons, etc.) avec ou sans trempette au yogourt
- Légumes frais (carottes, poivron vert, concombre, etc.) avec ou sans trempette
- Fromage (en cubes, en bâtonnets, râpé sur des craquelins ou du pain pita, ou en crème avec des craquelins ou des mini-bagels)
- Yogourt ou Minigo ou boisson au yogourt
- Compote de pomme ou salade de fruit
- Carrés au riz soufflé, des barres de céréales ou des bâtonnets de pain avec du fromage ou des fruits
- Céréales sèches comme des Shreddies ou Cheerios avec ou sans raisins secs ajoutés
- Muffins à grains entiers avec ou sans raisins secs
- Biscuits d'avoine
- Barres de jus gelé (préférentiellement de jus de fruit à 100%, pas de Popsicles)
- Juicicles (faites geler 2 ½ tasses de yogourt mélangé à 1 petite boîte de jus de fruit concentré congelé; placez dedans les bâtonnets juste avant que les barres soient congelées)