



## LES COLLATIONS



Votre enfant **bouge, grandit et se développe à une vitesse impressionnante**. C'est pourquoi ses **besoins en énergie sont aussi grands**. Les collations lui offrent plusieurs occasions de manger et de remplir son petit estomac qui n'est pas toujours comblé aux repas.

# 4 RAISONS d'ajouter DES COLLATIONS à la BOÎTE À LUNCH de mon ENFANT



**01** Maintenir un bon niveau d'énergie toute la journée.



**02** Calmer sa faim jusqu'au prochain repas.



**03** Meilleure concentration en classe.



**04** Découverte d'une variété d'aliments.

## LES COLLATIONS :

### UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

#### LE PARENT

Choisit le contenu de la collation.

#### L'ENFANT

Choisit la quantité d'aliments qu'il mange, selon sa faim du moment.

## MISEZ SUR DES COLLATIONS SAINES

Offrez à votre enfant des collations saines et nutritives afin qu'il profite pleinement des bienfaits. Mettez sur :

- des aliments de **valeur nutritive élevée** la majorité du temps.
- des aliments qui **complètent les repas**
- des aliments **peu transformés** ou **cuisinés maison**.
- des **collations plus légères le matin**.
- des collations **plus soutenantes l'après-midi**.



# UNE TEMPÊTE D'IDÉES

---

Pour une **collation légère**, offrez un légume, un fruit ou un produit céréalier fait de grains entiers. Pour **une collation plus soutenante**, ajoutez un aliment protéiné.

N'oubliez pas de varier les combinaisons, les formes, les couleurs et les saveurs.

## ■ Légumes, fruits ou produits céréaliers faits de grains entiers

- Fruits frais, en conserve (*dans de l'eau ou du jus*) **ou** congelés
- Salade de fruits sans sucre ajouté
- Compote de fruits sans sucre ajouté
- Crudités
- Craquelins
- Pain, muffin anglais, bagel, pita
- Galette de riz, de quinoa
- Collations faites maison (*Muffins, galettes, barres de céréales*)
- Céréales sèches
- Gruau
- Maïs soufflé nature

## ■ Aliments protéinés

- Lait, boisson de soya enrichie
- Yogourt, yogourt à boire
- Trempette à base de yogourt
- Fromage, fromage cottage
- Tartinade à base de légumineuses (*ex. houmous*)
- Œuf à la coque
- Tofu (*ex. en tartinade ou dans un smoothie*)
- Beurre de soya (*ex. Wowbutter*)
- Pois chiches grillés\*
- Fèves de soya grillées\*
- Graines de citrouille ou de tournesol écalées\*

## ■ Quelques exemples de collations soutenantes :

- Fruits + fromage
- Smoothie maison à base fruits congelés et de lait
- Crudités + œuf cuit dur
- Tortillas de blé entier + houmous
- Compote de pommes sans sucre ajouté + yogourt

\*Ces aliments peuvent porter la mention « Peut contenir des traces de noix et d'arachides » sur leur emballage. **VÉRIFIER AVEC VOTRE ÉCOLE SI CE TYPE DE COLLATION EST PERMISE.** Rappelez à votre enfant de ne pas partager sa collation et de se laver les mains après avoir mangé.



## POUR DES DENTS EN SANTÉ

Afin de **diminuer les risques de caries dentaires**, limitez les aliments mous et collants comme les fruits séchés, les craquelins et les barres tendres. Lorsque ces aliments sont offerts, combinez-les avec un légume ou un fruit dur (p.ex. carotte ou pomme) ou encore avec un morceau de fromage.

Aussi, **encouragez votre enfant à boire de l'eau après la collation.**