

# Les collations



## L'enfant connaît la réponse.

Comme d'habitude, c'est lui qui décide des quantités (consultez le feuillet *La faim*).

Un enfant qui mange peu pour déjeuner a plus faim à la collation du matin qu'un enfant qui a eu un déjeuner soutenant. Idem pour la collation de l'après-midi en lien avec le dîner.



Les enfants grandissent et ils bougent: ça demande beaucoup d'énergie. Ils ont de grands besoins, mais un petit estomac. Les collations leur offrent plusieurs occasions de manger.



À mi-chemin entre deux repas.



Prendre un temps d'arrêt, par exemple de 5 à 10 minutes, pour accorder l'importance qu'il se doit à la collation. Favoriser une ambiance agréable, sans pression à manger.



- ▶ Des aliments nourrissants la majorité du temps.
- ▶ Des aliments qui complètent les repas de la journée.
- ▶ Des aliments légers si le dîner est rapproché.
- ▶ Des aliments soutenant si le souper est éloigné.



## Variations sur le thème de la collation

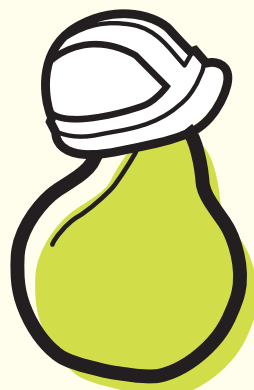
Aux collations comme aux repas, la variété assure aux enfants plaisir et éléments nutritifs. Dans chacun des groupes alimentaires, il y a beaucoup de choix intéressants. Les produits céréaliers sont parfois laissés pour compte parce qu'on les pense trop sucrés. Pourtant, ceux qui offrent des fibres et dont le sucre n'est pas le premier ingrédient ont certainement leur place.

### Collations légères

Fruit frais  
Compote de fruit non sucrée  
Céréales sèches peu sucrées  
Barre tendre maison  
Petit muffin ou biscuit maison  
Tortilla grillé  
Crudités

### Collations soutenant

Fruit frais + lait  
Compote + yogourt nature  
Céréales + smoothie maison  
Barre tendre + boisson soya  
Muffin maison + fromage  
Tortilla + houmous  
Crudités + oeuf cuit dur  
Crudités + trempette au tofu



## Pour la protection des collations

Pensez à la délicate poire placée dans le sac à dos pour la collation et au traitement absolument pas délicat que les enfants font de ce fameux sac à dos. Résultat: une poire qui perd grandement de son attrait. Même chose pour des biscuits qui se retrouvent en miettes, une banane écrasée, des fraises en compote, une pomme abimée ou un muffin aplati. Si ça arrive souvent à un enfant, glissez-en un mot aux parents. Les plats de plastiques réutilisables sauvent tellement de collations!