

LES COLLATIONS



À LA RESCOUSSE !

L'enfant a de grands besoins, car il est en pleine croissance... mais il a un petit estomac qui se remplit vite.

Pour manger tous les aliments nécessaires à son corps, trois repas ne suffisent pas.

LA SOLUTION? LES COLLATIONS!

① LES REPAS ET LES COLLATIONS SE COMPLÈTENT



Quand: espacez les repas et les collations d'au moins 1,5 heure pour éviter qu'ils se nuisent. S'ils sont trop rapprochés, l'enfant n'aura pas faim.

Quoi: offrez une collation qui soutient longtemps si le prochain repas suit de plus de deux heures. Inclure du fromage, une tartinadeau tofu ou du beurre de soya est un bon moyen.

Astuce: Profitez des collations pour inclure un groupe d'aliments peu mangé ou non présent au repas. Par exemple:

- L'enfant a boudé les courgettes au dîner: inclure des crudités de légumes à la collation.
- Pâté chinois au repas et absence de produits céréaliers: offrir un muffin à la collation.

② LA COLLATION PARFAITE

Offrez deux aliments de groupes différents afin de:

1. Calmer la faim rapidement
2. Soutenir jusqu'au repas

Voici des exemples de combinaisons:

- Muffin maison + boisson de soya enrichie
- Tortilla de blé entier + végé-pâté
- Petits fruits + yogourt
- Crudités de légumes + houmous



PRENEZ UNE PAUSE POUR MANGER LA COLLATION.
PARTAGEZ CE MOMENT COMME UN REPAS.
C'EST BIEN PLUS AGRÉABLE!

