

Dites oui aux collations équilibrées !



Les collations jouent un rôle important dans l'alimentation quotidienne des enfants, tant à la garderie qu'à la maison. Sachez qu'un jeune enfant peut manger peu un jour et beaucoup le lendemain. Lors de la planification des collations équilibrées, tenez compte de la sécurité alimentaire et des allergies connues ainsi que de « l'attrait des collations » !



Proposez des collations de divers groupes d'aliments.

- **Céréales et glucides.** Les jeunes enfants apprécieront ces collations dans le cadre des portions de céréales nécessaires chaque jour : des craquelins avec du fromage à tartiner, des céréales prêtes à consommer, des mini gâteaux de riz et des biscuits Graham.
- **Légumes.** Les collations peuvent être un bon moyen d'intégrer des légumes dans l'alimentation quotidienne d'un enfant. Essayez les légumes en lamelles, comme le concombre ou la courge, les tomates cerises coupées en petits morceaux, le brocoli ou les carottes cuits à la vapeur, les haricots verts ou les pois mange-tout. Proposez une vinaigrette ou du houmous pauvre en graisse en accompagnement.
- **Fruits.** Les fruits en morceaux (pommes, mandarines, bananes ou ananas), les fruits en conserve et les jus sont d'excellents choix. Un enfant a besoin de consommer des fruits tous les jours.
- **Produits laitiers.** Parmi les bons choix, citons les laits frappés à base de fruits, le fromage en tranches ou à effilocheur et des mini pots de yaourt. Les produits non-laitiers tels que le lait de riz ou de soja font partie de ce groupe d'aliments.
- **Viande et protéines.** Les enfants peuvent aimer les œufs durs, le beurre d'arachide étalé en fine couche sur des craquelins, les fruits ou les légumes, ou bien les haricots étalés en fine couche sur des craquelins.
- **Aliments sucrés et riches en matières grasses.** Tout le monde apprécie une friandise de manière occasionnelle. Essayez de limiter le nombre de ces aliments. En consommer peut empêcher un enfant de manger les aliments dont il a besoin et peut entraîner une suralimentation.



Prenez des précautions en matière de sécurité lorsque vous servez de la nourriture.

- **Faites attention aux aliments qui peuvent provoquer des étouffements**, notamment les hot-dogs, les morceaux de viande, les frites, les noix et les graines, le pop-corn, les raisins secs, les raisins, les cerises, les guimauves, les bretzels, les gros morceaux de fruits ou de légumes crus, le beurre d'arachide (lorsqu'il est consommé à la cuillerée) et les bonbons ronds ou durs. Certains de ces aliments (comme les raisins ou les cerises) peuvent être proposés s'ils sont coupés en petits morceaux. Le beurre d'arachide peut être étalé en fine couche sur des craquelins ou du pain. Les enfants raffolent des amuse-gueules !
- **Ayez connaissance des allergies d'un enfant.** Assurez-vous que toute personne qui s'occupe d'un enfant ait connaissance de ses allergies et signale toute réaction allergique à ses parents. Les réactions graves peuvent mettre la vie en danger et nécessiter des soins médicaux d'urgence.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education