

## La collation

### L'importance de la collation

La collation permet aux enfants de refaire le plein d'énergie elle complète le repas précédent et apaise la sensation de faim jusqu'au prochain repas.

La collation est source de calories, elle doit donc contenir des éléments nutritifs.

### Les moments privilégiés pour savourer une collation

Celle de l'après-midi est particulièrement importante car elle permet à l'enfant de tenir jusqu'au souper, parfois servie tardivement en période estivale.

### Quelques principes à retenir

Limitez les friandises et les produits de boulangerie, riches en gras et en sucre

Limitez la consommation de jus de fruits purs à 100 % ils calment peu la soif et restent cariogènes s'ils sont bu fréquemment ou sirotés

La collation doit être composée d'aliments faisant partie d'au moins un des groupes alimentaires : **Légumes et fruits**, **Produits céréaliers**, **Lait et substituts** , **Viandes et substituts**.



Je vous propose quelques idées de collations simples, saines, sans cuisson, pour un goûter familial, avec les copains ou à emporter en ballade.

## Collations simples sans cuisson



### Brochette collation

- 1) Sucrée : morceaux de fruits et pain d'épices associés
- 2) Salée : morceaux de légumes crus et de fruits sur une brochette (ex tomate cerise+ananas+kiwi ou orange+carotte+kiwi...)

**Banane sur bâtonnet** : trempez des bananes pelées dans du yaourt puis roulez les dans des miettes de céréales comme des corn flakes nature émiettés, coupez des tronçons à piquer sur un bâtonnet

**Boisson fouettée aux fruits** : fouettez une  $\frac{1}{2}$  tasse de yaourt nature et une  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de fruits frais

**Sandwich fantaisie** : préparez des sandwich avec un pain ou pain de mie à grains entiers et découpez les à l'emporte pièce de différentes formes (jambon cru + St Môret ou au fromage frais ou boursin ou jambon blanc + gruyère ou pâte à tartiner...)

**Collation irrésistible** : étendez du beurre sur des bâtonnets de céleri ou de carottes et décorez de raisins

**Sucettes à croquer** : piquez un morceau de tranche d'ananas sur un bâtonnet, trempez l'extrémité dans des brisures de pistache ou poudre de noisettes ou râpé coco

**Fondue party** : mettez du fromage blanc sucré au centre d'un plateau, coupez des morceaux de fruits de saison sur des bâtonnets pour une trempette au fromage blanc

**Granola maison** : flocons d'avoine + 1 càc sucre poudre + amandes effilées dans une poêle à feu moyen pendant 8 minutes, mettre de la compote de pommes sans sucre ajouté au fond d'un verre, rajouter le granola et râpez un carré de chocolat par-dessus

**Smoothie** : boisson douce et onctueuse par excellence, se prépare avec des produits frais et vitaminés, se décline à l'infini :

- concombre et kiwi
- poire ananas banane
- mangue carotte orange sanguine
- saveur pomme tatin (cubes de pommes cuits et caramélisés, mixer dans un blender avec jus de pommes et lait)...