LES COLLATIONS

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LES COLLATIONS...

- permettent aux tout-petits de patienter jusqu'au repas suivant;
- contribuent à couvrir leurs besoins quotidiens;
- devraient être composées d'aliments nutritifs;
- devraient être servies au moins 2 heures avant le repas suivant pour éviter de nuire à l'appétit au repas.

COMMENT COMPOSER UNE COLLATION NUTRITIVE ET SOUTENANTE?

ALIMENTS AVEC GLUCIDES
(pour refaire le plein d'énergie)

- Fruits
- Produits céréaliers
- Lait, yogourt

+

ALIMENTS AVEC PROTÉINES
(pour soutenir)

- Tofu
- Lait, yogourt, fromage
- Légumineuses
- Oeufs

QUELQUES EXEMPLES

- Fruits frais et lait
- Yogourt et galette maison
- Petit muffin maison et smoothie
- Pita de blé entier et hummus
- Craquelins et fromage
- Barre tendre maison et lait

POUR ALLER PLUS LOIN!

→ Collations pour les nuls (vidéo)

La collation, Naître et grandir

CAPSULE ÉLABORÉE PAR LA DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CISSS DE L'OUTAOUAIS DANS LE CADRE DU PLAN D'ACTION DE LA CONCERTATION POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE EN OUTAOUAIS, 2020

SOURCE DES IMAGES : CANVA