



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