



bulletin

Décorez votre assiette de super-collations!

Aux parents,

Cette semaine, nous prêtons attention aux super-collations. Notre message clé consiste à opter pour des collations saines qui comportent au moins un légume ou un fruit aux couleurs vives.

Chez les enfants, les collations saines sont non seulement agréables, mais nécessaires. Parce qu'ils ont un petit estomac, les enfants ont besoin de prendre à intervalles réguliers des collations des plus nutritives.

Qu'est-ce qui compose une collation saine?

- Intégrez un légume ou un fruit à chaque collation. Puis ajoutez une autre portion de l'un des trois autres groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : produits céréaliers, lait et substituts ou viandes et substituts.
- Réservez les friandises, les biscuits et les croustilles, dont la valeur nutritionnelle est moindre, aux occasions spéciales en tant que gâteries.

Quelle quantité convient à la collation?

- Une bonne règle de base consiste à servir trois repas réguliers par jour, assortis de collations entre les repas si besoin est.

Voici quelques exemples de super-collations :

- des tranches de pomme et des cubes de fromage
- des pêches en dés avec du yogourt nature
- des bâtonnets de carotte et de céleri avec du houmous
- une compote de pomme sans sucre et des craquelins à grains entiers
- des quartiers d'orange et un œuf dur
- des framboises, des bananes ou des bleuets avec des céréales à grains entiers et du lait nature

Merci d'appuyer le programme Décorez votre assiette. Nous aidons les enfants à en apprendre davantage sur les légumes et les fruits qui leur sont inconnus. D'autres astuces et outils vous seront transmis sous peu afin de vous aider à opter pour les légumes et les fruits.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!