



Les collations

Pourquoi, comment, quand et quoi servir?

POURQUOI?

Elles servent principalement à calmer la faim et à refaire le plein d'énergie jusqu'au prochain repas.

Chez les enfants d'âge préscolaire, les collations jouent toutefois un rôle qui va au-delà de ce simple besoin physiologique. En effet, la régularité des repas et des collations au cours de la journée leur procure un sentiment de sécurité. De plus, étant donné la petite taille de leur estomac, ils doivent manger plusieurs fois dans la journée (trois repas et deux à trois collations) afin de combler leurs besoins en énergie et en nutriments pour bien grandir.

COMMENT?

Tout comme les repas, une atmosphère agréable est de mise, où le plaisir, la découverte et les échanges sont au rendez-vous. Ces moments doivent aussi se dérouler dans le calme afin de permettre aux enfants d'être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété.

QUAND?

Il est recommandé d'offrir une collation en avant-midi, en après-midi et le soir suivant l'appétit. Celles-ci doivent être servies **environ deux heures avant le prochain repas** ou dès que la faim se fait ressentir, car affamés, les enfants pourraient trop manger et n'auraient donc plus faim au repas suivant.

QUOI SERVIR?

Les collations ont comme fonction principale de compléter le repas précédent, elles doivent donc être composées d'aliments nutritifs tels que recommandés par le *Guide alimentaire canadien*. **C'est le moment idéal pour y inclure des aliments qui n'ont pas été servis au repas!**

La collation du matin devrait être plus légère et contenir principalement des **glucides** provenant des aliments du groupe « Légumes et fruits » ou « Produits céréaliers ». La collation de l'après-midi devrait, tant qu'à elle, être plus rassasiante afin de permettre à l'enfant de tenir jusqu'au souper, qui parfois se fait tardivement à la maison. Celle-ci devrait donc être composée d'une combinaison de deux groupes alimentaires : une source de **glucides** et une source de **protéines** provenant des aliments du groupe « Lait et substituts » ou « Viandes et substituts »).

Référence

Nos petits mangeurs. *Les collations*. [En ligne]. Disponible au : <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/en-savoir-plus-sur/10-les-collations/page/1> [Page consultée le 26 octobre 2012].



Saviez-vous que?

Les collations nous assurent de consommer tous les nutriments nécessaires au quotidien.

Voici quelques conseils qui pourront vous guider lors de la planification de vos collations :

- Privilégier les **légumes** et les **fruits entiers** aux jus, ils contiennent davantage de fibres alimentaires.
- Privilégier les yogourts contenant au moins 2 % M.G. pour les enfants âgés de 2 ans et moins.
- Privilégier les fromages à 20% M.G. ou moins.
- Privilégier le lait homogénéisé (3,25% M.G.) jusqu'à l'âge de deux ans.
- Privilégier les **produits céréaliers à grains entiers**.
- Privilégier les **produits faits maison** qui sont souvent plus nutritifs et plus économiques.



À noter...

Les aliments des groupes « Légumes et fruits » et « Lait et substituts » sont souvent trop peu consommés par les enfants. Les collations sont donc des occasions idéales pour en offrir.

Rappel

Contactez Jade Bégin-Desplantie, nutritionniste du Groupe Promo-Santé Laval au j.begindesplantie@gpslaval.com ou 450 664-1917, poste 403.

Quelques combinaisons gagnantes!

Légumes et fruits + Lait et substituts

- Pain à la courge + boisson de soya enrichie
- Fruits ou crudités + trempette à base de yogourt nature
- Purée de pommes + fromage cottage
- Salade de concombre et tomates et fromage feta
- « Smoothie » au yogourt et fruits

Légumes et fruits + Viandes et substituts

- Crudités + hummus
- Crème dessert aux framboises et tofu soyeux
- Salsa à la mangue et légumineuses
- Compote de fruits + biscuits maison aux haricots rouges
- Salade de légumineuses et légumes

Produits céréaliers + Lait et substituts

- Muffin aux pommes et cheddar
- Yogourt aux fruits + granola
- Méli-mélo de céréales + lait
- Bagel de blé entier + fromage à la crème
- Craquelins de blé entier et fromage suisse
- Pouding au riz
- Mini-pita de blé entier et trempette tzaziki

Produits céréaliers + Viandes et substituts

- Pain pita de blé entier + tartina de tofu
- Tortillas de maïs + salsa aux haricots rouges
- Craquelins de blé entier + végé-pâté
- Pain de blé entier + garniture aux œufs ou thon
- Muffin anglais de blé entier + tartina de fèves de soya grillées (« Wowbutter »)

