

Les collations sont des mini-repas qui aident à donner à l'enfant les nutriments essentiels et l'énergie dont ils ont besoin pour grandir, jouer et s'instruire.



Suggestions de collations intéressantes!



COLLATIONS SAINES POUR ENFANTS SAINS

Les enfants en croissance ont des besoins nutritifs plus élevés. Les collations entre les repas occupent une place importante dans la journée de votre enfant.

Les collations l'aident à :

apaiser les sensations de faim sans leur faire perdre l'appétit pour le prochain repas;

complémenter un repas qui pourrait ne pas contenir certains groupes d'aliments. Tous les enfants ne consomment pas la quantité d'aliments lors de leur repas régulier qui satisfait tous leurs besoins alimentaires; par conséquent, les collations occupent une place importante dans la création d'un régime alimentaire équilibré;

relancer les niveaux d'énergie pour satisfaire les besoins de votre enfant et son niveau d'activité.

La plupart des enfants ont de faibles appétits et mangent moins lors des repas. Les collations nutritives offertes entre les repas peuvent aider votre enfant à manger et à boire suffisamment durant la journée. En fait, la plupart des jeunes enfants bénéficient plus lorsqu'ils mangent de quatre à six fois par jour.

Les collations devraient être :

- légères (afin de ne pas perdre l'appétit pour le prochain repas)
- nutritives (choisir des collations du **Guide alimentaire canadien**)
- appétissantes
- variées chaque jour



yogourt



jus



banane



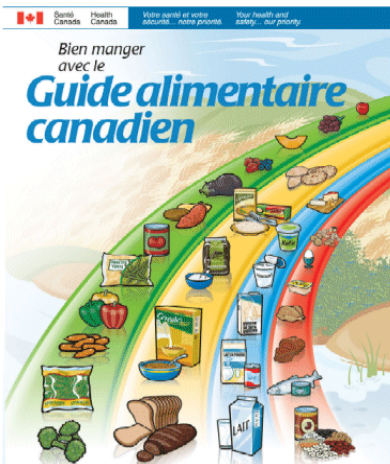
céleri



fromage



raisins



Suivre les recommandations du **Guide alimentaire canadien** pour des collations délicieuses et nutritives! Faites participer votre enfant au choix et à la préparation de collations saines. Les enfants ont plus tendance à apprécier leurs collations si ils prennent une part active à leur planification et à leur préparation.

DONNEZ À VOTRE ENFANT UN SOURIRE SAIN : CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR PRÉVENIR LES CARIES



Tout comme le reste du corps, les dents, les os et les tissus mous de la bouche ont besoin d'une diète bien équilibrée. Bien que les aliments de « l'Autre Groupe » (dont le chocolat, les beignes, les croustilles, les bonbons ou bonbons aux fruits, les boissons gazeuses sucrées, les roulés aux fruits, etc.) ajoutent le plaisir et le goût à la nourriture, ces aliments ont tendance à **avoir une teneur élevée en sucre et très basse en valeur nutritive**. Ces aliments devraient être consommés avec modération et ne devraient pas remplacer les aliments des 4 groupes. Les avantages de choisir attentivement les aliments que votre enfant consomme vont bien au-delà de la prévention des caries. En prenant un soin spécial de l'hygiène orale de votre enfant, vous pourrez protéger son beau sourire et optimiser son état général de santé et sa nutrition!

COMMENT SE FORMENT LES CARIES?

Lorsque votre enfant mange ou boit des aliments/boissons à teneur élevée en sucre, les germes (bactéries) dans la bouche de votre enfant se mêlent au sucre et forment un acide. Cet acide attaque la couche externe des dents (nommé aussi émail), formant des trous (caries) dans les dents.

Enseignez à votre enfant à protéger ses dents en :

- ☺ choisissant des aliments sains parmi les quatre groupes d'aliments et;
- ☺ se brossant les dents et en utilisant la soie dentaire après les repas, particulièrement après avoir consommé des collations sucrées.



Référence : The Canadian Dental Association

COLLATIONS DIVERTISSANTES



Voici quelques idées...

- lait, chocolat au lait, lait fouetté
- yogourt, fromage frais (Minigo), pudding ou coupe de fruits
- n'importe quel fruit...raisins, bananes, cantaloupe trempée dans du yogourt
- bâtonnets de légumes avec fromage cottage ou trempette de tzatziki
- craquelins ou gressins recouverts de fromage, beurre d'arachides, hommos, babaghanouge, etc.
- goûter plein air, noix ou pois chiches rôtis
- céréales à blé entier avec moins de 8 grammes de sucre
- muffin de blé entier avec une tranche de fromage ou de fruit
- pitas remplies de légumes, fromage, salsa ou hommos



NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE COLLABORATION!!!

Veuillez éviter d'envoyer des collations telles que :

collations sucrées aux fruits:

- Fruit-by-the-Foot
- Fruit Roll Ups,
- Welch's fruit snacks
- Fruit Loop yo-gos,
- Froot Loop Winders/Twistables,

collations sucrées:

- Barres granola enrobées de chocolat/yogourt

- Oreo
- Dunkaroos
- Gâteaux

collations salées

- Croustilles
- Nouilles séchées

Bien que savoureuses, elles n'ajoutent aucune valeur nutritive au régime alimentaire de votre enfant. En fait, ces aliments remplissent le corps de votre enfant de quantités non désirables de sucre, de sel et de calories vides! En outre, elles gâtent l'appétit de votre enfant sans remplacer les nutriments dont ils ont besoin pour soutenir un corps sain!

Un bon rendement à l'école et dans les sports dépend d'une bonne nutrition!

Référence : Facts on Snacks booklet developed by the Dairy Farmers of Ontario, 1998