



**MANGER MIEUX...**  
*...bouger plus !*

## La collation

### Comment bien choisir sa collation ?

Une collation c'est un aliment bon pour la santé qu'on mange entre les repas.

Par exemple vers 10h ou à 16h.

Ça peut aider quand on a faim entre les repas.

La collation n'apporte pas trop d'énergie et ne coupe pas l'appétit pour le repas.



Une bonne collation pour la santé c'est par exemple :

- un fruit
- un yaourt
- une tartine avec de la confiture
- une tartine avec du fromage.



### Faut-il donner une collation à 10h à son enfant ?

Est-ce que la collation est toujours utile ?

Ça dépend !

Si un enfant ne mange pas de petit-déjeuner ou pas assez c'est utile de donner une collation à 10h.

On peut mettre ce qu'il n'a pas mangé au petit-déjeuner dans son cartable.

Mais si un enfant mange un petit déjeuner complet ce n'est pas utile de donner une collation à 10h.



### Un petit déjeuner complet

C'est important de bien manger au petit-déjeuner.

Ça donne de l'énergie pour commencer la journée.

Dans un petit-déjeuner complet, il y a :

- du pain ou des céréales
- un fruit ou un jus de fruit
- un produit avec du lait ou du soja

Par exemple : du lait, un yaourt, un fromage.

- une boisson comme de l'eau.



### Le savez-vous ?

Quand un enfant a l'habitude de manger un bon petit-déjeuner il va continuer à le faire quand il sera plus grand !

### Attention aux collations trop sucrées et salées

Les chips, le chocolat, les gâteaux, les glaces ce ne sont pas des bonnes collations.

Ce sont des collations avec trop de calories.

Ce n'est pas bon pour la santé.

Il faut en manger seulement une fois par semaine.



## Manger entre les repas

On dit souvent qu'il ne faut pas manger entre les repas.

Ce n'est pas toujours vrai.

Il ne faut pas manger trop gras ou trop sucré parce qu'alors on n'a plus faim pour le repas.

Mais une bonne collation peut aider à manger équilibré.

Ça peut aider quand on a faim entre les repas.

## Faire comme les autres

A l'école, les enfants regardent ce que les autres enfants ont comme collation.

« Maxime, il a du chocolat tous les jours. »

« Sofia, elle peut avoir des bonbons. »

Les copains donnent souvent le bon ou le mauvais exemple.

Si un enfant a du chocolat

ça donne envie d'avoir aussi du chocolat.

C'est pourquoi c'est important d'expliquer à l'enfant ce qui est bon pour sa santé et pourquoi.



## Manger une soupe à 10h c'est une bonne idée !



Certaines écoles donnent de la soupe à 10h aux enfants.

C'est une bonne idée.

La soupe c'est une bonne collation.

C'est beaucoup mieux que des collations grasses ou sucrées.

Avec la soupe, les enfants ont moins faim jusqu'au repas.

## Faire des choix sains qui font plaisir !

Les enfants comprennent vite ce qui est bon ou ce qui est mauvais pour la santé.

Les enfants doivent apprendre à faire les bons choix. On peut faire les bons choix en jouant avec eux pour trouver la bonne collation et le bon menu.



## Le goûter est un vrai repas

Le goûter doit être complet comme le petit-déjeuner. C'est important pour que l'enfant n'ait pas trop faim jusqu'au repas du soir.

Parfois un enfant n'est pas à la maison pour le goûter c'est bien de lui préparer un goûter à emporter.



## Une idée de recette pour le petit déjeuner

### Yaourt au muesli, pomme et cannelle



#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de yaourt ou 4 pots de yaourt nature



- 200 g de muesli sans sucre



- 2 pommes



- 40 g de raisins ou fruits de saison coupés (ananas, pommes...)



- de la cannelle.



### Préparation :

- Mélanger le muesli, le raisin, le yaourt et la cannelle.
- Couper les pommes en fines tranches.
- Déposer les tranches sur le yaourt.

### **Votre enfant n'a pas faim le matin ?**

Parfois un enfant n'a pas faim le matin.

Mais c'est important de prendre un petit-déjeuner.

On peut le réveiller plus tôt, ça peut aider.

Il faut surtout donner l'exemple.



Si vraiment l'enfant n'a pas faim le matin

on peut lui donner un fruit, une barre de céréale et de l'eau.

Il pourra manger tout ça à l'école.

### **Plus d'informations ?**

**viasano.be**

