

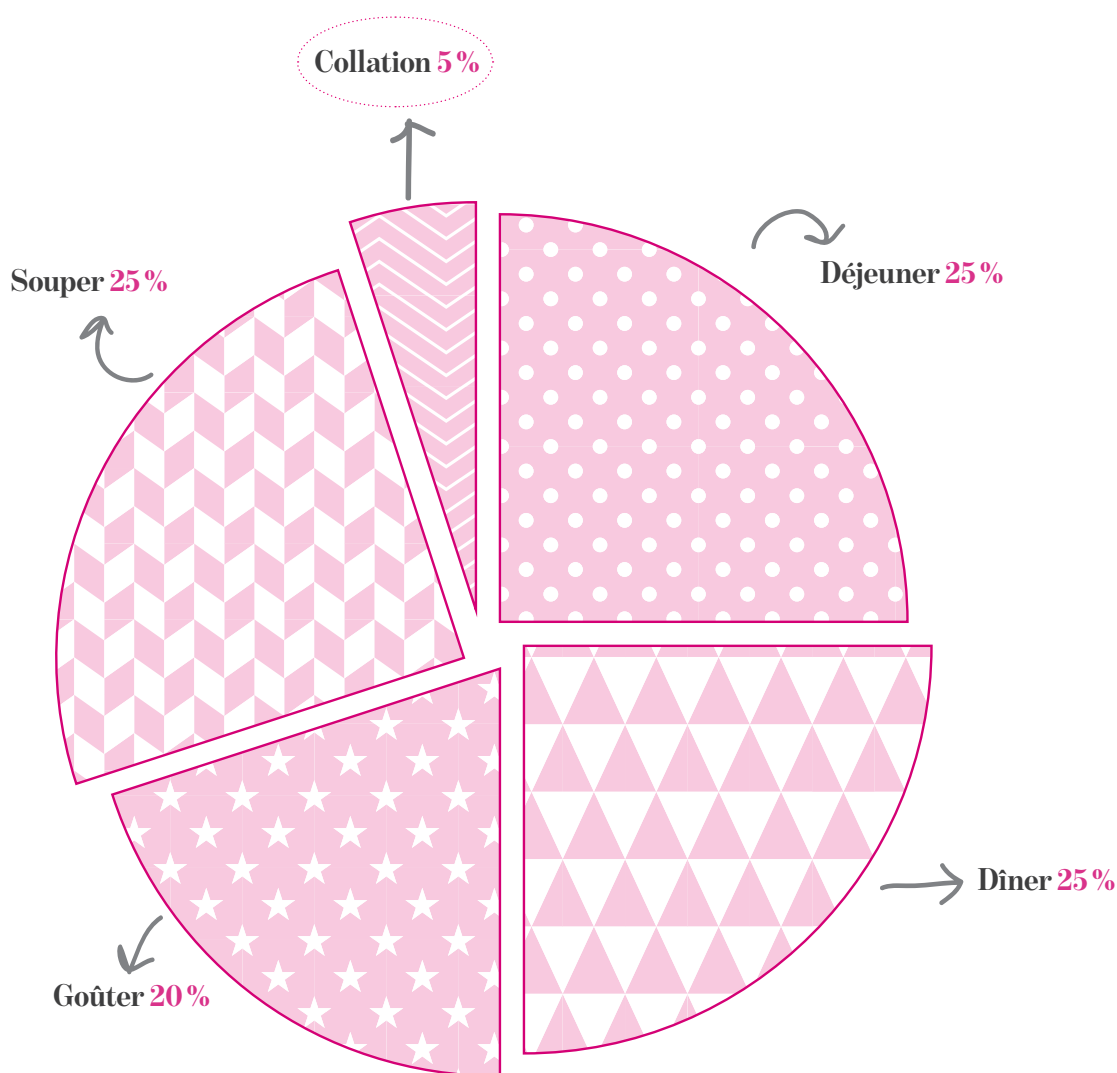
Quelle collation choisir pour votre enfant ?



QUELLE PLACE SUR LES REPAS DE LA JOURNÉE?

Une journée alimentaire **idéale** = 4 repas (dont le goûter) + 1 collation.

La collation ne doit représenter que **5%** des apports énergétiques de la journée.



**Répartition idéale
des apports énergétiques
de la journée pour les enfants
(selon les chiffres de l'ONE)**

UNE COLLATION C'EST



1 en-cas



de l'énergie et des nutriments



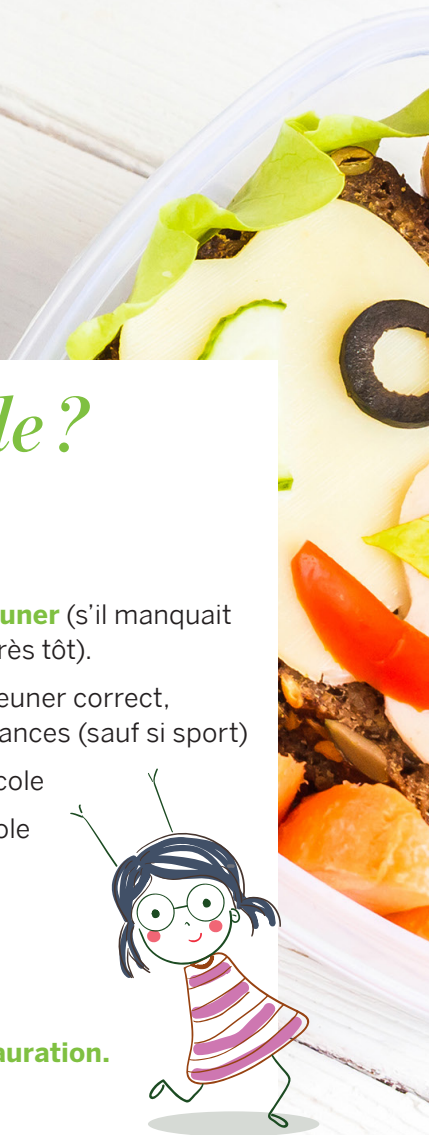
~~grignotage~~



max 5% des apports énergétiques totaux de la journée



des aliments manquants aux autres repas



Le petit-déjeuner doit comporter :

- une céréale
- un fruit
- un produit laitier.

Utile ou futile ?

La collation de 10h

= **complément du petit-déjeuner** (s'il manquait des aliments ou s'il a été pris très tôt).

- **Pas indispensable** si déjeuner correct, ex. le week-end ou en vacances (sauf si sport)
- Rôle de socialisation à l'école
- Nécessaire si sport à l'école

La récréation

= **temps de jeu, pas de restauration.**

= **temps d'hydratation**



5 GRANDS PRINCIPES

À table et pas devant les écrans!
Pour en prendre conscience et mieux apprécier

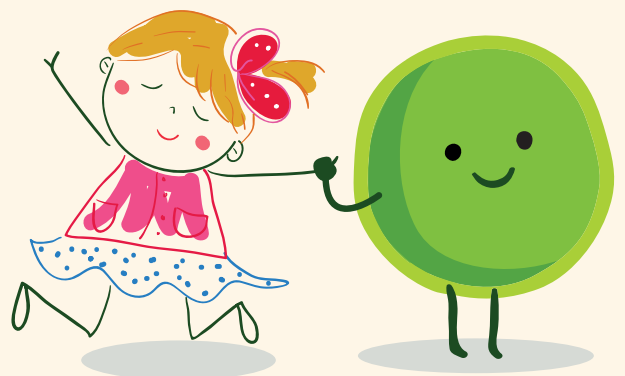
Le bon rythme:
minimum 4 heures entre les repas !

Les aliments manquants,
ni trop ni trop peu!

L'eau, seule boisson indispensable!

Attention aux eaux aromatisées : ne mettez pas de fruits acides dans des contenants en plastique (des particules de plastique se retrouvent alors dans l'eau).

Toujours un en-cas avec soi!
Pour résister à la tentation des distributeurs de friandises et de sodas.



EN PRATIQUE...

Collations saines

Fruits à coques - 5 à 10 fruits secs selon la taille

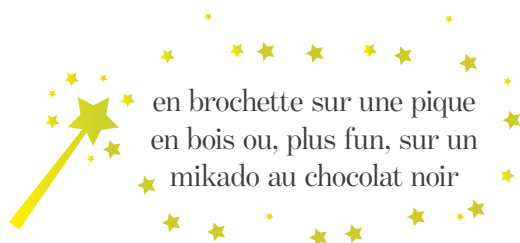
amandes, noix, noisettes, noix de cajou, graines de courge, ...

Produits laitiers (*) - pas plus d'une fois par semaine et en petite quantité

- yaourt ou fromage blanc (demi-écrémé et peu sucré),
- mini portion de fromage,
- lait, alternatives végétales enrichies en calcium
- pique-et-croque.

Fruits frais - 1 de la grosseur d'une pomme

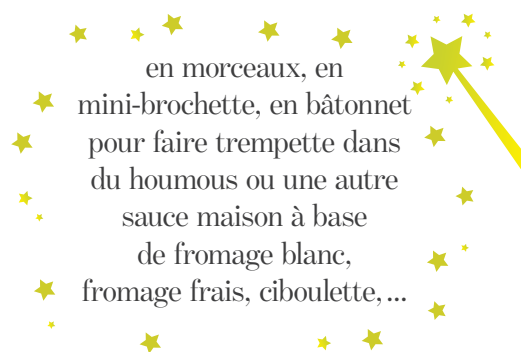
tous les fruits de saison.

 en brochette sur une pique en bois ou, plus fun, sur un mikado au chocolat noir



Légumes crus (*) - à volonté

carotte, concombre, tomate cerise, radis, chou-fleur, céleri, courgette, ...

 en morceaux, en mini-brochette, en bâtonnet pour faire trempette dans du houmous ou une autre sauce maison à base de fromage blanc, fromage frais, ciboulette, ...

Féculets

- 1 biscuit aux céréales complètes,
- **maximum 3** biscuits secs non fourrés non chocolatés,
- 1 biscuit simple aux fruits secs et peu sucré,
- 1 tranche de pain gris légèrement beurré,
- 1 pain croquant ou crackers,
- 1 biscuit ou une crêpe « maison ».

(*) Veillez à respecter la température de conservation de ces produits



Ne pas éplucher les fruits trop longtemps à l'avance et les citronner pour ceux qui noircissent (sinon ça ne sera pas appétissant).



Les faux amis

Galettes de riz, barres aux céréales blanches (non complètes), biscuits sucrés

pas assez rassasiants.

Compotines, macédoines de fruits du commerce, jus de fruits, limonades et eaux aromatisées sucrées

pas assez de fibres, trop de sucres et plus du tout de vitamine C.

Petits suisses et petits gervais en tout genre, berlingots de lait ou de cacao, crèmes desserts

trop de protéines, trop de sucres, trop de graisses.



- Chips
- Barres chocolatées
- Bonbons
- Sodas



GAGNEZ DU TEMPS!

- Organisez-vous et pensez-y déjà lors de vos courses !
- Augmentez les rations de légumes et de féculents à vos repas de la veille
- Planifiez repas de midi et collations des enfants
- Préparez la veille ou le WE ce que vous pouvez



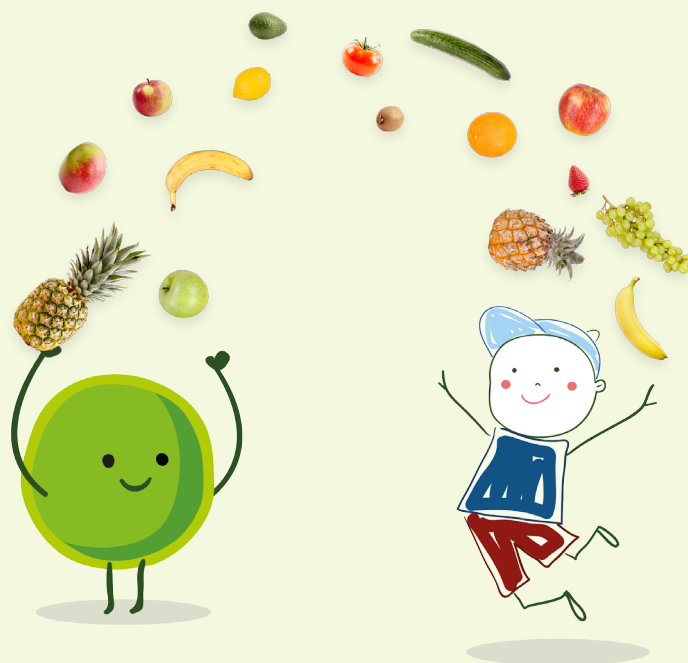
- Faites appel à votre imagination et à la leur !
- Faites participer vos enfants à la préparation et au choix des collations saines.



LE MOIS DE LA COLLATION SAINÉ

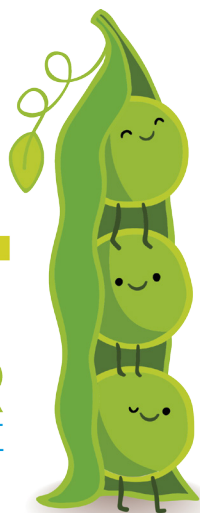
Dans le cadre de son projet
**Eat Better Challenge - le défi
pour aider à mieux manger -**
Partenamut lance pour la rentrée
le mois de la collation saine.

En plus de cette liste de conseils,
vous pouvez vous inscrire à des
rendez-vous chez Carrefour
avec une **diététicienne** et inviter
l'école de votre enfant à participer
au **grand concours « manger
sain à l'école »**.



Découvrez toutes les actions du mois
de la collation saine sur www.partenamut.be/ebc.

**EAT
BETTER
CHALLENGE**



Depuis plus d'un an, Partenamut a choisi de s'engager pour une
alimentation plus saine avec son projet Eat Better Challenge qui
propose des activités, vidéos, recettes, conseils, concours et
événements autour du mieux manger.

**Suivez-nous dans ce défi
du mieux manger!**