Collations saines

Selon l'avis des pédiatres, manger un produit trop sucré vers 10 heures est totalement inutile pour autant que l'enfant ait pris un petit déjeuner suffisant : un verre de lait et une tartine garnie.

De plus, cet apport de sucre amène un pic de glycémie vers 11 heures. Résultat : au repas de midi, le processus de digestion est déjà enclenché et l'enfant va moins bien manger, voire n'aura plus faim.

Afin de prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge, nous vous proposons de préparer le sac de collations avec des aliments sains qui soient faciles à déballer et d'ajouter une cuillère ou une paille si nécessaire : exemples :

- des produits laitiers (fromage, yaourt,…),
- des céréales : biscuits secs, Kellogg's, galettes de riz, pain, …
- des fruits et légumes.
- A éviter : les barres de céréales trop sucrées !

Les MERCREDIS, nous demandons spécifiquement que les collations soient :

- des fruits frais prêts à la consommation

- des légumes frais prêts à la consommation (bâtonnets de carottes, radis, tomates cerise, quelques feuilles de chicon, bouquets de chou-fleur, du fenouil, des rondelles de concombre, des bâtonnets de patate douce,…)

- des fruits secs prêts à la consommation (amandes, dattes, figues, noix, noisettes, abricots secs, …)

- de l'eau (bouteille d'eau ou gourde que l'enfant peut remplir à l'école quand celle-ci est vide). Evitons les sirops dans l'eau

Nous vous remercions pour votre adhésion au projet !