# Collations 18 mois - 5 ans

## La collation consistante contient des :

**Glucides** + **Protéines**

**La collation peut être offerte :**

- quand un enfant a très faim;
- après une activité physique;
- ou l'après-midi, car il y a plus de temps entre la collation et le souper.

- Source d'énergie

### Légumes et fruits ou produits céréaliers.

- Apaisent la faim plus longtemps parce qu'elles sont plus lentes à digérer.

### Lait et substituts ou viandes et substituts

Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs, rouges, blancs), noix, œufs.

## Idéalement, quand prendre une collation et quoi manger?

| | | |
|---|---|---|
| **Moments :** | 2 heures avant le dîner | Après la sieste |
| **Contenu :** | Plus légère | Plus consistante |
| **Exemples :** *Attention au risque d'étouffement jusqu'à 4 ans (noix, maïs soufflé, légumes crus comme les carottes, le céleri, les raisins entiers). | Fruits/légumes, fromage, yogourt, compote de fruits, salade de fruits. | Frappés (smoothies) aux fruits, au lait, au yogourt; tranche de fruits et fromage; craquelin de blé entier et fromage; légumes et trempette de yogourt ou à l'houmous; tortillas, muffin anglais, bagel ou pita de blé entier et tartinade de légumineuses; pouding au riz, petit muffin maison (avoine et pomme); biscuit ou galette maison et lait. |

**Parce qu'elles ont généralement une meilleure valeur nutritive, essayez de faire, le plus souvent possible, des collations maison.**

**Les produits céréaliers à grains entiers contiennent plus d'éléments nutritifs (fibres, vitamines, minéraux).**

## Collations d'exception

**Certains aliments ne devraient pas être offerts comme collation, car, pour la plupart, ils contiennent beaucoup de sucre, de gras ou de sel.**

Biscuits au chocolat, biscuits sandwiches au fromage, *Jello*/bonbons, poudings au chocolat ou à la vanille du commerce.

**Les collations très grasses ralentissent la digestion et peuvent causer une sensation de lourdeur tandis que les aliments très sucrés donnent de l'énergie pour une courte durée.**

**Si l'enfant NE VEUT PAS manger la collation, c'est peut-être parce qu'il n'a pas faim.**

**Si c'est le cas, NE LE FORCEZ PAS à manger.**

Par Geneviève Gagné Dt.P. nutritionniste • Graphisme : Sophie Thériault

Comité Santé
Et Bien-Être Ahuntsic

Ville en Vert

Ahuntsic-Cartierville
Montréal

Québec en Forme

# CAPSULE COLLATIONS

## 18 mois - 5 ans

ÉNERGI'Z TOI!
PENSE. BOUGE. MANGE.

- Collation consistante
- Moments et contenu
- Exemples










**Pour tout savoir sur la campagne Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne**

**www.facebook.com/energiztoi**

1508 06 - 04