

## Les collations

La collation est nécessaire chez l'enfant, car elle permet de compléter les repas. Il faut garder en tête que la collation doit fournir de l'énergie et être nutritive sans couper l'appétit pour le repas suivant.

Plein d'idées nutritives! <a href="https://guide-alimentaire.canada.ca/fr">https://guide-alimentaire.canada.ca/fr</a> /	
 Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruits frais</li> <li>-Fruits séchés</li> <li>-Compote de fruits sans sucre</li> <li>-Jus de fruits</li> <li>-Légumes</li> <li>-Jus de légumes</li> </ul>
 Aliments protéinés	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fromage (en cube, en grain, en tranche, à effiloquer...)</li> <li>-Lait</li> <li>-Yogourt</li> <li>-Yogourt à boire</li> <li>-Fromage frais de type Minigo</li> <li>-Boisson de soya</li> <li>-Pois chiches rôtis</li> <li>-Trempeuse d'houmous</li> </ul>
  *Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Craquelins à <b>grains entiers</b></li> <li>-Pita, muffin anglais, pain de blé, galette de riz (accompagné d' houmous ou de fromage...)</li> <li>-Muffin <b>nutritif fait maison</b></li> <li>-Barre tendre (<b>non enrobée de chocolat</b>)</li> </ul>

**\*Attention!** En raison des cas d'allergies, toutes les collations doivent répondre au critère : SANS NOIX, SANS ARACHIDE (AVEC LE LOGO).