



Conseils pour des collations saines

1. Offrez des collations qui contiennent des légumes, des fruits et des produits laitiers faibles en gras.
2. Servez les collations à une heure régulière, au moins une heure et demie avant les repas. Limitez l'accès à la nourriture au cours de la journée.
3. Offrez les collations à la table.
4. Offrez des collations pour calmer la faim, et non pas pour calmer un enfant ou récompenser un bon comportement.
5. Épargnez de l'argent et veillez à la santé de vos proches en faisant vos propres collations maison saines.
6. Assurez-vous que ce soit un moment amusant en ajoutant des sourires d'orange, des roues de concombre, des arbrocolis, des trempettes de légumes et des sandwichs découpés en formes mignonnes.
7. Offrez les collations avec de l'eau, du lait écrémé ou partiellement écrémé (1 %).

Aujourd'hui, votre enfant a appris pourquoi il est important de manger des collations saines.

Les jeunes enfants ont un petit estomac et doivent manger toutes les deux ou trois heures. Des collations saines les aident à obtenir la bonne nutrition dont ils ont besoin et leur donnent de l'énergie entre les repas. Votre enfant apprend en vous observant. Faites des choix sains et il en fera autant.

Coupe de lapin avec trempette ranch maison

Quantité : 6 portions

Ingrédients

1 1/2 tasse de yogourt nature à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses

1/2 cuillère à thé de ciboulette séchée

3/4 de cuillère à thé de persil séché

1/4 de cuillère à thé d'aneth séché

1/4 de cuillère à thé d'ail en poudre

1/4 de cuillère à thé de poudre d'oignon

1/8 de cuillère à thé de sel

Carottes, poivrons, concombres, céleri, courgettes et/ou jicama

Étapes

1. **Mélanger** tous les ingrédients, à l'exception des légumes, dans un bol.
2. Couvrir le bol et réfrigérer au moins deux heures.
3. Couper les légumes en julienne.
4. **Placer** une cuillère à soupe de trempette dans un petit contenant pour enfant.
5. **Placer** les légumes de façon à ce qu'ils soient dressés dans le contenant.
6. **Délectez-vous!**

Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.

Conseils : Remplacez la trempette par du houmous (trempette à base de pois chiches) ou du fromage cottage.

L'eau a priorité pour assouvir la soif!

Offrez des boissons saines pour des enfants en santé.

EAU :

Si votre enfant dit « J'ai soif », offrez de l'eau avant de proposer toute autre boisson.

- Donnez l'exemple. Buvez de l'eau devant vos enfants.
- Offrez toujours de l'eau aux repas et durant les collations.

LAIT :

- Le lait maternel est la meilleure solution pour les 12 premiers mois de votre enfant.
- Choisissez le lait entier pour les enfants âgés de 12 à 24 mois.
- Choisissez du lait sans matière grasse (écrémé) ou partiellement écrémé (1 %) pour les enfants de 2 ans et plus.
- Le lait non aromatisé est le meilleur pour les enfants de tous âges.

JUS :

Les enfants n'ont pas besoin de jus, et les bébés de moins de 12 mois ne devraient pas en consommer.

Si vous proposez des jus, assurez-vous qu'il s'agit de jus à 100 % et limitez les portions :

- 4 onces (1/2 tasse) ou moins par jour pour les enfants de 12 mois à 3 ans.
- 6 onces (3/4 de tasse) ou moins par jour pour les enfants de 3 ans et plus.



POUR QUE L'EAU SOIT AMUSANTE

- Ajoutez des tranches d'orange, de citron, de lime, des baies, de la menthe fraîche ou du basilic pour relever le tout.
- Mélangez une part d'eau et une part de jus à 100 % et congelez le mélange dans des bacs à glaçons pour obtenir des glaçons plus savoureux.
- Offrez à votre enfant de décorer son verre.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



COLUMBUS
PUBLIC HEALTH

8/2017

Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.