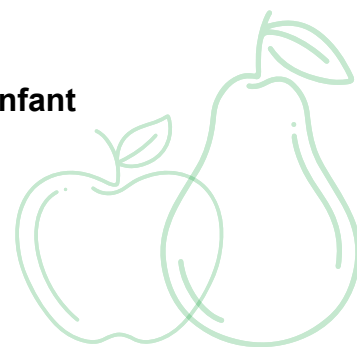


Collations équilibrées pour les enfants

Une collation équilibrée contient :

- une portion de fruit et/ou de légume
- un produit laitier et/ou un produit céréalier, selon la faim de l'enfant
- de l'eau



Il est important de proposer :

- un produit laitier, lorsque le repas de midi n'en contient pas
- des collations sans sucre ajouté et peu grasses, le plus souvent possible

Exemples de portions recommandées selon l'âge :

Fruits et légumes sans sucre ajouté

**Fruits crus, salade de
fruits ou compote nature**

1 an : 60 g
2-4 ans : 75 g
4-6 ans : 100 g
7-12 ans : 110-120 g

Légumes crus
A volonté

Produits laitiers NON sucrés

Lait

1-6 ans : 1 dl
7-12 ans : 2 dl

**Yogourt nature, séré
nature, fromage blanc**

1-6 ans : 100 g
7-12 ans : 150-200 g

Fromage

1-6 ans : 15-30 g
7-12 ans : 30-60 g

Produits céréaliers NON sucrés

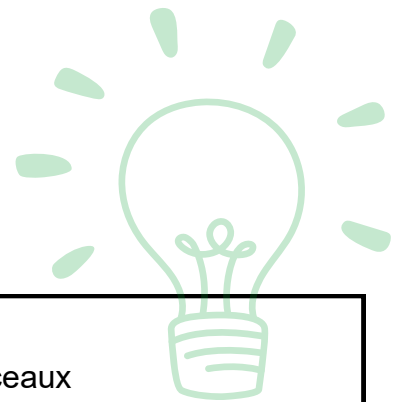
**Pain complet, biscotte,
pain croustillant, galette
de riz ou maïs, flocons de
céréales non sucrées, corn
flakes nature, popcorn
nature**

1 an : 25-40 g
2-4 ans : 30-45 g
4-6 ans : 40-50 g
7-12 ans : 45-100 g

Idées de collations équilibrées :

Contient un produit laitier et une portion de fruit :

- yogourt/séré/fromage blanc/lait avec fruit
- yogourt/séré/fromage blanc avec des fruits coupés en morceaux
- yogourt/séré/fromage blanc avec de la compote de fruit
- faisselle avec des fruits coupés en morceaux
- milk-shake (lait et fruit mixé)
- lassi à boire (yogourt et fruit mixé)



Contient un produit céréalier et une portion de fruit :

- pain aux noix et compote de fruit
- pain au lait légèrement beurré et fruit
- galettes de riz nature et fruit
- pain complet et brochette de fruits
- biscottes sans sucre ajouté et compote de fruit

Contient un produit laitier, un produit céréalier et une portion de fruit et/ou de légume :

- pain, fromage à pâte dure/molle avec fruit
- céréales non sucrées avec du lait et un fruit
- séré aux herbes, dips de légumes et pain au maïs
- bircher sans sucre ajouté
- pop-corn nature, verre de lait et fruit
- pancake/crêpe avec de la purée de fruits
- pain croustillant tartiné de fromage frais et fruit/légume cru
- pain aux céréales, cottage cheese et légume cru

Afin d'éviter tout risque d'étouffement, pensez à adapter les collations à l'âge et aux capacités des enfants.



Pas de fruits oléagineux pour les enfants de moins de 3 ans !