



Petit guide gourmand des **COLLATIONS SAINES** POUR LES ENFANTS DE 0 À 6 ANS



DÉMYSTIFIONS LES COLLATIONS

Qu'est-ce qu'une collation?

Les collations sont des aliments que l'on consomme en petite quantité et qui peuvent être composées d'un ou plusieurs aliments de divers groupes alimentaires. La collation complète les repas et ne les remplace pas.

Pourquoi en manger?

Lorsque les collations saines sont bien intégrées à un horaire, elles sont une excellente façon de refaire le plein d'énergie et apaisent la faim jusqu'au prochain repas.



Qui en a besoin?

Les enfants de
6 à 12 mois

Les collations en soit ne sont pas nécessaires en complément au lait. Simplement veiller à introduire une variété d'aliments selon le rythme et la tolérance de votre enfant ainsi que l'horaire familial.

Les enfants de
12 à 24 mois

Oui, comme leurs estomacs sont petits, ils ont besoin de manger approximativement toutes les trois heures.

Les enfants de
2 à 4 ans

Oui, les collations sont d'excellentes opportunités pour combler les besoins nutritionnels qui augmentent avec la croissance.

Les enfants de
5 à 7 ans

Oui, la routine des collations leur apprend à gérer sainement leurs signaux de faim et de satiété qu'ils acquièrent naturellement à la naissance.

ROUTINE DE COLLATION: ÇA COMMENCE À LA MAISON!

Quand les introduire?

Dès l'âge de 12 mois ou lorsque l'enfant suit un horaire de repas familial de manière régulière et que les besoins nutritionnels sont comblés en grande majorité par les aliments plutôt que par le lait maternel ou maternisé (substitut du lait maternel).

La clé: un horaire prédéterminé!

Cela crée un sentiment de sécurité et de prévisibilité. Des collations régulières enseignent une saine gestion de l'appétit, réduisent la faim et le grignotage. Prévoyez des collations au milieu de la matinée et en milieu d'après-midi, au moins deux heures avant les repas.

Suggestion d'horaires

7:00	Petit-déjeuner
9:30	Collation du matin
12:00	Repas du midi
15:00	Collation de l'après-midi
17:00	Repas du soir



Collation nocturne?

Ce n'est pas nécessaire sauf en cas d'imprévus, d'une perturbation d'horaire ou d'une croissance rapide. Dans ces cas, optez pour des aliments faibles en sucres et en gras et ne contenant pas de chocolat. Laissez au moins une heure pour digérer avant le coucher.



ÉLÉMENTS CLÉS D'UNE COLLATION SANTÉ

Une collation équilibrée est composée d'au moins deux aliments fournissant à la fois des glucides et des protéines.

Glucides

Produits céréaliers, fruits et légumes.



Protéines



Viande, volaille, poisson, produits laitiers, soya (tofu, tempeh), noix, graines et légumineuses.



Quelques suggestions...

- Bâtonnets de **carottes**, **céleri** et **trempeur au yogourt**
- **Muffin** explosion de fruits et petit verre de **lait** au choix
- **Pudding** au chocolat et **fraises** tranchées
- Mini **omelettes** colorées et **tomates cerises** tranchées

Les recettes sont disponibles en fin de guide.

Autres nutriments d'importance

Pourquoi?

Fer

Cerveau et globules rouges

Viande rouge, légumes verts foncés, mélasse, etc.

Calcium

Os et rythme cardiaque

Produits laitiers fortifiés, tofu, etc.

Vitamine D

Os et système immunitaire

Produits laitiers fortifiés, poissons gras (saumon, thon), etc.

Gras insaturés

Cerveau et système nerveux

Poissons, noix, graines, huiles végétales, etc.



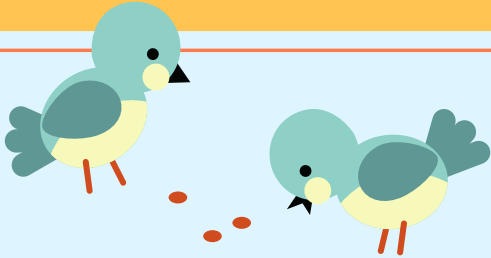
ASTUCES ÉQUILIBRÉES...



Votre enfant tend à avoir des sautes d'humeur en fin d'après-midi ou avant l'heure du souper?

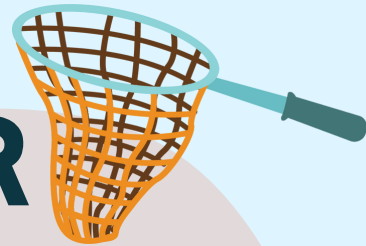
C'est peut-être dû à la faim. Une légère collation permet de l'assouvir, offrez une petite quantité des aliments qui seront offerts au prochain repas pendant la préparation de celui-ci.

Votre enfant a peu mangé pendant le repas?



Offrez une collation environ 1h après le repas pour combler la faim au besoin. Il est important que ce soit l'adulte qui choisisse les aliments afin que la collation du soir ne soit pas perçue comme un moment où l'enfant mange ce dont il a envie.

...ET PIÈGES À ÉVITER



Les gâteries

Les collations ne doivent pas servir de moments de récompenses ou d'opportunités pour des aliments d'occasions (ex: des aliments plus sucrés comme des gâteaux). Les collations doivent offrir des nutriments similaires aux repas. Intégrez les aliments d'occasion à la routine des repas afin de les normaliser pour éviter de créer un sentiment de manque.



Le grignotage

Le grignotage est l'acte de manger de petites bouchées continuellement sans fin déterminée dans le temps. Le grignotage est souvent relié à des émotions (ex: tristesse ou ennui), plutôt qu'à une faim réelle. Définir un cadre horaire permet de limiter l'accès aux aliments et prévenir l'excès alimentaire qui prendrait alors toute la place du prochain repas.



PASSONS À L'ACTION!

FAIRE DES CHOIX SAINS AU MAGASIN



Démystifier le tableau de valeur nutritive

Autre que les produits spécialisés pour bébés, les valeurs nutritives affichées sur les aliments sont calculées en fonction des besoins nutritionnels d'un adulte. Ces tableaux sont d'excellents outils de comparaison entre deux produits.

Vérifiez toujours d'abord la portion indiquée.

Plus il y a de fibres, mieux c'est!

Les protéines aident au rassasiement.

Les enfants ont des besoins moindres que les adultes, il n'est pas nécessaire d'offrir des aliments hyperprotéinés comme le yogourt grec ou les barres protéinées.

Valeur nutritive	
pour 1 barre (40 g)	
Teneur	% VQ†
Calories	170
Lipides	8 g
saturés	3 g
+ trans	0,1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	95 mg
Potassium	95 mg
Glucides	17 g
Fibres	8 g
Sucres	8 g
Protéines	4 g
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	20 %
Fer	10 %
Vitamine E	8 %
Niacine	10 %
Phosphore	10 %
Magnésium	10 %

† VQ = valeur quotidienne

Choisissez moins de sodium; 5% ou moins, c'est bien.

Choisissez moins de sucres ajoutés.

Attention à la nature du produit: les fruits en contiennent davantage mais ce sont des produits sains.

Pour les nutriments d'importance (fer, calcium, vitamine D) visez une plus haute valeur; 15% et plus, c'est excellent!



PASSONS AUX CHAUDRONS!

Recette: Super muffins aux fruits

Rendement: 12 muffins

Ingrédients

- 1 tasse de farine tout usage
- 3/4 de tasse de céréales enrichies pour bébé (nature)
- 1/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1/3 de tasse d'huile végétale
- 1 banane mûre ou 1/2 tasse de compote de pommes non-sucrée
- 1 oeuf
- 3/4 de tasse de boisson d'avoine enrichie nature ou lait au choix
- 1 1/2 tasses de fruits semi-congelés au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les céréales, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter l'huile, la banane, l'oeuf et la boisson d'avoine.
4. Ajouter les fruits semi-congelés et bien incorporer.
5. Verser dans des moules à muffins préalablement graissés ou tapissés de papier parchemin.
6. Cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Saviez-vous que?

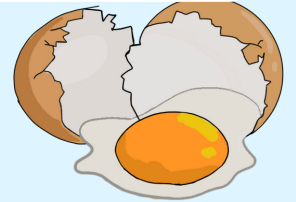
Les céréales de bébé sont une excellente source de fer et peuvent substituer une partie de la farine dans toutes vos recettes.



PASSONS AUX CHAUDRONS!

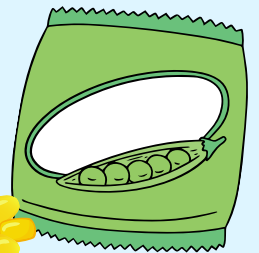
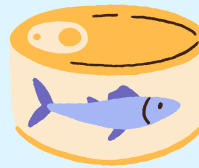
Recette: Bouchées d'omelettes toutes en couleur

Rendement: 12 omelettes (grosueur d'un muffin)



Ingrédients

- 8 gros œufs
- 1/2 tasse de boisson d'avoine enrichie nature ou lait au choix
- 1 petite conserve de thon, saumon ou poulet, égoutté
- 1/2 tasse de maïs décongelé ou en conserve, égoutté
- 1/2 tasse de pois verts décongelés ou en conserve, égouttés
- 1 pincée de poivre
- 1/4 de tasse de fromage râpé
- 1 oignon vert, haché



Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec la boisson d'avoine.
3. Incorporer la protéine choisie (thon, saumon ou poulet), le maïs, les pois verts et le poivre. Bien mélanger.
4. Verser le mélange dans un moule à muffins préalablement graissé.
5. Garnir de fromage et d'oignon vert.
6. Enfourner environ 14-15 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. Démouler à l'aide d'un couteau à beurre.

Saviez-vous que?

Les légumes congelés sont tout aussi nutritifs que leurs versions fraîches! Ils sont un excellent choix car ils sont moins chers hors saison et se conservent plus longtemps.



PASSONS AUX CHAUDRONS!

Recette: Pudding au chocolat

Rendement: 4

Ingrédients

- 2 blocs de tofu soyeux ou tofu dessert (300 g)
- 1/2 tasse de boisson de soya enrichie nature ou lait au choix
- 2 cuillères à table de poudre de cacao
- 4 cuillères à table de graines de chia
- 1/2 tasse de fraises fraîches ou congelées



Préparation

1. Dans un mélangeur électrique, pulvériser le tofu avec la boisson de soya et la poudre de cacao.
2. Ajouter les graines de chia et bien mélanger.
3. Verser dans 4 petits contenants et ajouter les fraises.
4. Réfrigérer pour au moins 4 heures. Déguster!

Recette: Trempette au yogurt pour crudités colorées

Rendement: 4 portions

Ingrédients

- 3/4 de tasse de yogourt grec nature
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon



Préparation

1. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Petit guide gourmand des collations saines pour les enfants 0-6 ans

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada



Société Santé
en français



Réseau
TNO Santé



Références disponibles sur demande.