

Les saines collations







La préparation des collations



Le rôle des collations est de refaire le plein d'énergie et de maintenir la concentration. Elles devraient être composées des groupes *Légumes et fruits* et *Lait et substituts* du Guide alimentaire canadien.

Profitez de la fin de semaine pour préparer les collations avec vos enfants :

-  Faites des provisions de yogourt, fromage, fruits et légumes.
-  Par souci d'économie et d'environnement, portionnez différents fromages au lieu d'acheter des emballages individuels.
-  Découvrez de nouveaux légumes et fruits. Variez les textures et les couleurs.
-  Les fruits et légumes peuvent être lavés et coupés à l'avance, pour une économie de temps le matin venu.



