





Les saines collations



Mai : mois de l'activité physique!

Avec l'arrivée du beau temps, les enfants seront plus actifs, ce qui peut influencer leur faim.

Une collation plus soutenante peut être nécessaire :

-  Tranches de pommes* ou raisins avec morceau de fromage
-  Yogourt avec des fruits frais ou congelés
-  Bâtonnets de carotte ou de céleri avec une trempette humus
-  Smoothie maison (avec des fruits et du yogourt)

Des activités extérieures sont prévues? Encouragez votre enfant à apporter une gourde d'eau!



**Trempez les tranches de pommes dans du jus d'orange ou de pomme quelques secondes pour éviter qu'elles ne noircissent.*