

Annexe 3.

Liste de collations saines :

La collation de 10h n'est pas indispensable, elle a comme utilité de compléter ce que l'enfant n'a pu consommer au petit déjeuner.

✓ Crudité :

- Bâtonnets de carotte.
- Bâtonnets de concombre.
- Tomates cerise.
- Radis.
- Choux fleurs.
- Champignons.
- Poivron rouge.
- Chicon.
- Céleri.
-



Ceci peut s'accompagner de fromage blanc, au fromage frais, d'houmous ou de guacamole.

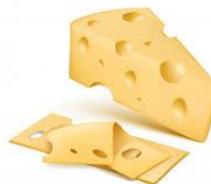
✓ Fruits (à faire varier) :

- Fruits frais : pomme, poire, mandarine, banane, raisins, kiwi, melon, fraises, framboises, orange, groseilles, myrtilles, mûres, cerises, ...
- Compote de fruits (pomme, rhubarbe, poire, coing,...).
- Salade de fruits.
- Fruit cuit.
- Fruits secs (abricots, raisins secs, pruneaux,... ils sont plus sucrés que un fruit frais. 50gr suffira).
- Fruits séchés (pommes, bananes, mangues,... ils sont aussi plus sucrés une poignée suffira).
- Fruits oléagineux (olives, amandes, noix, noisettes, ... ceux-ci sont relativement gras mais de très bonne qualité. Une petite poignée est donc à privilégier).



✓ Produits laitier (à éviter si il fait fort chaud) :

- Morceaux de fromage.
- Yaourt nature.
- Yaourt aux fruits frais.



✓ Céréales :

- Pain au miel, à la confiture, au sirop de liège, au fromage, à l'houmous (pas au chocolat).
- Crackers multicéréales avec une garniture (pas de chocolat).
- Céréales type avoine, muesli, rice crispies (pas au chocolat).

