

Les collations et le goûter

Une collation doit apporter des aliments bons pour ta santé, ils doivent te faire grandir, te rendre fort, te permettre d'être en forme toute la journée pour bien travailler, étudier à l'école. Cette bonne collation va te permettre d'aller jouer avec les copains et de courir très vite.

Idéalement, quand prendre une collation et quoi manger?

Moments :	A 10H (pas obligatoire)	A 16H (le goûter)
Contenu :	Plus légère	Plus consistante
Exemples :	Fruits, légumes, salade de fruits maisons.	Fruits frais, des fruits secs, des oléagineux (noix, noisette, amande...), un smoothie maison (les fruits sont mixés, c'est différent d'un jus pressé), un yaourt mélangé avec un fruit frais découpé, une tartine avec du fromage, un morceau de chocolat noir.



Si tu n'as pas faim à la récréation du matin, tu peux ne pas manger ta collation car normalement ton petit-déjeuner suffit.



Les collations faites maisons sont meilleures pour la santé.



La récréation de 14H est faite pour s'amuser avec ses copains mais pas pour manger car le goûter va bientôt arriver.



L'après-midi, tu peux prendre un goûter car il y a plus de temps entre le dîner et le souper.

1. Pour rester en pleine forme, j'ai besoin de manger des fruits et des légumes tous les jours.
2. Pour bien grandir, pour jouer et travailler correctement à l'école, j'ai besoin de manger du pain et des céréales tous les jours aux repas.
3. Pour avoir de belles dents et des os très solides, j'ai besoin de boire du lait et de manger du fromage ou des yaourts 2x par jour.

