

Yaourt au muesli croquant, pomme et cannelle

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 ml de yaourt ou 4 pots de yaourt nature
- 200 g de muesli non sucré
- 2 pommes
- 40 g de raisins ou fruits de saison coupés (ananas, pommes, ...)
- de la cannelle

Préparation

Mélanger le muesli et les raisins avec le yaourt. Ajouter la cannelle et mélanger le tout à nouveau. Couper les pommes en tranches fines et déposer les tranches sur le yaourt.



Votre enfant n'a pas faim le matin ?

Essayez de le réveiller un peu plus tôt, et ne désespérez pas : prendre un petit-déjeuner est une question d'habitude. Mais il faut commencer par donner l'exemple !

Si vraiment ça ne va pas, glissez un fruit et une barre de céréales dans son cartable, sans oublier une petite bouteille d'eau.



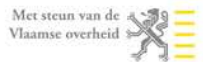
Manger mieux, bouger plus : tous en piste !

Plus d'informations ?

Brigitte Aubert – Échevine de la santé
Noémie Beaucame et Sophie Baelen – Chefs de projet
Maison de la santé : 056 86 04 89

moucron.be
viasano.be

PARTENAIRES FONDATEURS



Échevine des Affaires Sociales et de la Santé.
Éditeur responsable : Mme B. Aubert

Faites le bon choix

La collation



Le saviez-vous ?



9 enfants sur 10 prennent chaque matin une collation.

« Mon enfant risque-t-il d'avoir faim en milieu de matinée ? »

Cette question, tous les parents se la posent naturellement. Avec la peur que l'enfant pense davantage à son estomac... qu'aux leçons qu'il doit suivre. On glisse donc une collation dans le cartable. Mais quelle collation ? Est-ce réellement utile ? Tout dépend de ce que l'enfant a mangé au petit déjeuner...

LA COLLATION DU MATIN EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

Si l'enfant a pris un petit déjeuner complet, une collation à 10 h n'est pas nécessaire. Votre enfant se lève très tôt ? Il n'a pas faim ou ne mange pas suffisamment lors du petit déjeuner ? Dans ce cas, glissez dans son cartable une collation qui compense ce qu'il n'a pas mangé au petit déjeuner : un fruit, un produit laitier, une tartine de confiture ou de fromage, ...



UN PETIT DÉJEUNER COMPLET

Ce repas essentiel permet de recharger les batteries pour bien démarrer. Raison de plus pour en faire une bonne habitude familiale.

De quoi se compose-t-il ?

- De pain, ou de céréales
- D'un fruit, ou d'un jus de fruit
- D'un produit laitier : lait, yaourt, fromage ou produit à base de soja enrichi en calcium
- D'une boisson : de l'eau de préférence

QU'EST-CE QU'UNE COLLATION ?

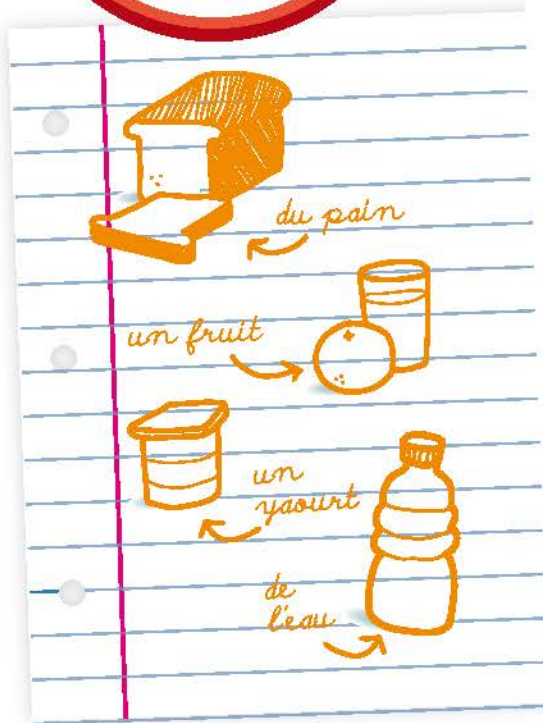
La collation est la prise d'une petite quantité d'aliments de bonne qualité nutritionnelle : fruit, laitage, produit céréalier complet, ... qui aide l'enfant à patienter jusqu'au repas de midi (pour le 10 heures) ou du soir (pour le goûter ou 4 heures). Sans lui apporter trop d'énergie et sans lui couper l'appétit pour le repas.

ATTENTION AUX PETITS PLAISIRS SUCRÉS OU SALÉS

Chips, chocolats, viennoiseries, gâteaux, cacahouètes ou glaces sont très riches, peu utiles et risquent de prendre la place d'un repas. Il s'agit d'aliments qui apportent beaucoup de calories et qui doivent rester exceptionnels (une fois par semaine).

Le saviez-vous ?

Si votre enfant prend l'habitude de savourer un bon petit déjeuner, il a toutes les chances de conserver cette habitude plus tard, à l'adolescence et à l'âge adulte.



MANGER ENTRE LES REPAS ?

« On ne mange pas entre les repas », entend-on souvent. C'est parce que la prise d'aliments entre les repas est souvent perçue comme du grignotage : en cas de fringale, on se jette sur des aliments trop gras ou trop sucrés, avec le risque de ne plus avoir faim pour le vrai repas. À l'inverse du grignotage, la collation est conçue pour s'intégrer dans un schéma alimentaire équilibré et compléter les apports des autres repas.

FAIRE COMME LES AUTRES ?

Le réfectoire et la cour de récréation peuvent aussi être le théâtre de jalousies et de rivalités entre enfants. « Maxime, il a du chocolat tous les jours. », « Sofia, elle peut avoir des bonbons. » : les copains donnent souvent l'exemple, en bien ou en mal. Il est donc important d'expliquer à votre enfant pourquoi vous choisissez telle collation plutôt qu'une autre.



Le goûter, un vrai repas

Composé comme le petit déjeuner, il permet à l'enfant d'attendre le repas du soir sans grignotage. Le rythme scolaire ne vous permet pas de goûter à la maison ? Prévoyez un bon goûter à emporter.



LA SOUPE À 10 H, UNE BONNE IDÉE

Certaines cantines scolaires décalent le potage de midi et le proposent à 10 h aux enfants. La soupe permet d'apporter une solution à la fringale des petits, et est une bonne alternative à des collations grasses et/ou sucrées. Les enfants sont rassasiés et peuvent attendre sereinement le repas.

DES CHOIX SAINS ... ET PLAISANTS

Les enfants comprennent très vite ce qui est « bon » ou « mauvais » pour leur santé. Mais pour que les choix sains soient aussi les choix plaisants, n'hésitez pas à jouer avec eux à trouver la bonne collation et les bons menus, et à les familiariser très tôt aux choix judicieux.