



## Collations saines

Une collation dite « saine » se compose de 1 ou 2 aliments et d'une boisson nature. Il est recommandé de privilégier des féculents, des produits laitiers ou des fruits **sans sucre ajouté**.

### Féculent NON sucré

**Pain complet, biscotte, pain croustillant, galette de riz ou maïs, flocons de céréales non sucrées, corn flakes nature, popcorn nature**

4 – 6 ans : 40 / 50 g  
7 – 12 ans : 45 / 100 g

### Produit laitier NON sucré

**Lait**

4 – 6 ans : 1 dl  
7 – 12 ans : 1,5 dl

**Yogourt, séré nature, fromage blanc frais**

4 – 6 ans : 100 g  
7 – 12 ans : 150 / 180 g

**Fromage**

4 – 6 ans : 20 g  
7 – 12 ans : 25 / 30 g

### Fruit

**sans sucre ajouté**

**Fruits crus, salade de fruits, compote nature**

4 – 6 ans : min 100 g  
7 – 12 ans : 120 / 150 g

**Fruits secs**

**Fruits oléagineux**

4 – 6 ans : 20 g  
7 – 12 ans : 25 / 30 g

**Légumes crus**

À volonté

## Quelques propositions

Céréales non sucrées et lait (corn flakes, flocons d'avoine ou mélanges de céréales, non sucrés + lait)

Milk-shake aux fraises ou à la banane (lait + fraises ou banane mixés)

Pain aux noix et compote de pomme

Pain complet et gryère

Pain de seigle et lait

Pain au lait légèrement beurré

Compote nature et fromage blanc

Salade de fruits et fromage blanc

Pop-corn nature et lait

Yogourt nature et fruits coupés

Pain de seigle, séré aux herbes et dips de légumes (chou-fleur, carotte, concombre,...)

Pain croustillant et fromage

**EAU**