

FICHE PRATIQUE COLLATION SAINE

MES RESPONSABILITÉS EN TANT QUE PARENT

Objectif : offrir une collation saine, variée, qui prend soin de la santé de mon enfant et de l'environnement.

UNE PAUSE NOURRISSANTE



Un moment pour développer ses habilités sociales et langagières (confiance en soi, construction de nouveaux savoirs dans le respect de l'autre, stimulation des 5 sens).

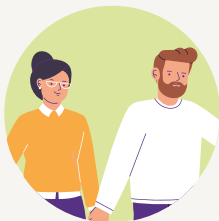


Une pause nécessaire pour augmenter les performances cognitives (concentration, compétences). Et aussi pour développer la motricité fine et la coordination.



Un moment pour partager ses connaissances et éveiller sa curiosité envers les aliments. Une opportunité d'initier les enfants au respect de l'environnement.

LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS



Vous déterminez le contenu de la collation, en collaboration avec l'enfant, en fonction des éventuelles directives données par l'école (planning, calendrier).



L'école prévoit un moment dédié uniquement à la prise de la collation, dans un lieu favorisant les échanges dans le calme pendant lequel chacun peut manger à son rythme.



L'enfant détermine la quantité d'aliments qu'il mange selon sa faim qui peut varier d'un jour à l'autre.

LES CRITÈRES D'UNE COLLATION DURABLE

UNE COLLATION QUI EST BONNE POUR MA SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE

LA PLUS VÉGÉTALE POSSIBLE

DE SAISON

FAITE-MAISON*

VARIÉE

EMBALLAGE RÉUTILISABLE

Saine, variée, respectueuse de l'environnement, la collation est un moment convivial pour le bien-être de tous.

*SANS ADDITIFS, LIMITÉE EN SUCRES ET MAUVAIS GRAS. QUAND ELLE EST FAITE-MAISON, LA COLLATION A GÉNÉRALEMENT UNE MEILLEURE VALEUR NUTRITIVE.



QU'Y A-T-IL DANS SON SAC ?

Votre collaboration est précieuse. En y glissant des aliments de qualité, vous contribuez à promouvoir les habitudes alimentaires saines à l'école.

ASTUCES

VARIEZ

Des fruits entiers, en quartiers, en morceaux. Des légumes en bâtonnets, en tranches, en morceaux, crus, cuits, colorés, doux, acidulés, croquants, juteux. Des cubes de fromage, du yaourt (sans sucre ajouté), un smoothie. Des compotes de fruits (sans sucre ajouté).

Cultivez la curiosité alimentaire à la maison et en dehors.

COMMENT ?

Inspirez-vous de notre tableau ou d'autres sources.

COLLABOREZ

Augmentez l'autonomie de votre enfant en collaborant. Cela favorisera l'envie de découvrir de nouvelles saveurs. Montrez-lui ce que vous avez préparé pour lui permettre de vous guider dans ses goûts et son appétit.

COMMENT ?

Établissez le menu de collation avec lui, allez au marché, à la cueillette ou encore cuisinez ensemble quand c'est possible.

SOIGNEZ

Portez une attention particulière à la présentation et protégez les aliments : on mange avec les yeux.

COMMENT ?

Soignez vos présentations. Utilisez des contenants adaptés pour ne pas abîmer les aliments. Privilégiez des emballages qui permettent d'éviter les déchets (boîtes et sachets réutilisables).

QUAND PRENDRE LA COLLATION ET QUOI MANGER ?

LA COLLATION DU MATIN

QUAND ? environ 2 heures avant le repas de midi.

QUOI ? Si le petit déjeuner servi est complet*, une collation simple suffit (fruit, légumes, yaourt, compote, potage).

Si le petit déjeuner est pris très tôt (avant 7h) ou n'est pas complet, une collation plus consistante est nécessaire (glucides + protéines).

* Il doit être riche, gras (bon gras) et copieux plutôt que sucré qui lui, favorise les fringales et la fatigue.

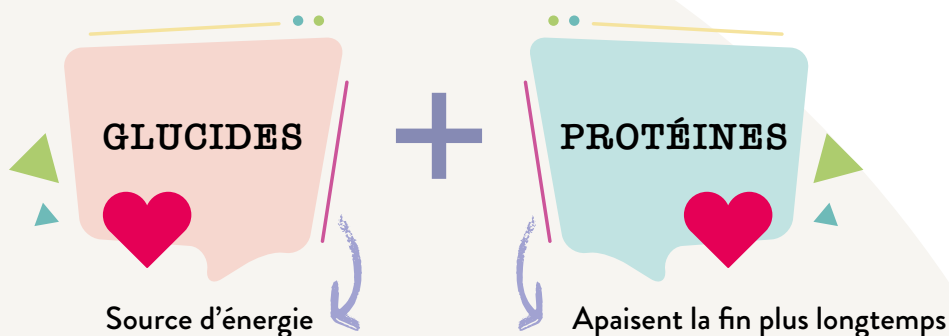
LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

QUAND ? entre 15h et 16h.

QUOI ? Cette collation est plus consistante parce qu'un temps plus long sépare le temps du midi et le repas du soir (glucides + protéines).



COMPOSE SA COLLATION IDÉALE



Quoi ?

Légumes, fruits ou produits céréaliers (ceux à grains entiers contiennent plus d'éléments nutritifs : fibres, vitamines, minéraux).

Quoi ?

Légumineuses (pois chiches, haricots), oléagineux (noix, amandes, ...), oeufs, produits laitiers (yaourt, fromage) ou substituts.

PLANIFIE UN MENU DE 5 JOURS DE COLLATIONS

2 jours

fruits ou légumes



2 jours

produits laitiers
ou substituts



1 jour

produits
céréaliers

QUELQUES IDÉES SIMPLES

raisins ou fruits secs et cubes de fromage

crudités et trempette (yaourt, houmous, cottage cheese)

Yaourt nature aux fruits frais

crackers aux graines et fromage

compote de fruits et granola aux amandes

cookies aux flocons d'avoine
et pommes séchées

smoothie aux fruits frais et kéfir

riz au lait aux fruits secs

muffins aux légumes

soupe de légumes de saison



LE COIN DES PARENTS PROS

LES IDÉES REÇUES

Je n'ai pas le temps de cuisiner et/ou je n'aime pas cette activité.

Bien manger, c'est compliqué. Je ne comprends plus rien.

J'ai du mal à planifier. Je n'arrive pas à m'y tenir. Et puis, c'est bien plus pratique d'acheter des collations toutes faites.

Le BIO c'est trop cher et je n'y crois pas.

Je ne sais pas résister aux demandes de mes enfants.

CONSEIL POUR PARENT PRO

J'initie, partage, transmets. Et si on s'y mettait ensemble ? Et si je te montrais comment faire ?

1 chose simple : **j'évite d'acheter des aliments perturbateurs** (nocifs, ultratransformés, trop gras, trop sucrés). Si je n'en achète pas, il n'en mangera pas (ou moins).

J'anticipe. Je m'aide d'outils simples (menu affiché sur le frigo, liste de basiques à avoir, en tout temps). On planifie ensemble, ce sera plus léger.

Je privilégie une alimentation responsable, labellisée ou équivalente. Les engrais chimiques, pesticides, insecticides, herbicides, ... sont autant de dangers pour l'humain, les animaux et la planète. Je me pose les bonnes questions : d'où vient ce produit ? Quelles sont les conséquences sociales et environnementales de production ?

Je parle positivement des aliments sains (j'en consomme, j'en fait pousser), ça influencera ses choix, à long terme.

ASTUCES POUR CHOIX ÉCONOMIQUES

- Achetez vos fruits et légumes de saison*, préparez-les en compote ou en soupe et congélez vos préparations.
- Achetez vos fruits et légumes dans les magasins locaux qui travaillent en direct avec les maraîchers (labellisés ou non mais ayant des pratiques similaires), allez au marché ou chez le producteur, si vous en avez l'occasion.
- Optez pour des aliments en vrac (l'emballage représente un coût important!)
- Achetez certains fruits et légumes surgelés quand ils sont moins chers que les frais, pour les smoothies, compotes et soupes.

| | Delhaize | Colruyt | Lidl | Magasin local |
|---|----------|----------|-------|---------------|
| Poires conférence bio ou équivalent (en saison) | 6,39€/kg | 2,49€/kg | - | 2,45€ |
| Poires conférence non bio (en saison) | 2,89€/kg | 1,19€/kg | 1,79€ | - |

* Le calendrier des fruits et légumes de saison (belge) est disponible au téléchargement sur www.materremonassiette.org



BOÎTE ZÉRO DÉCHET PRÉPARATION

AU MAGASIN

1



Prioriser les GRAND FORMATS

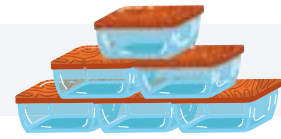
2



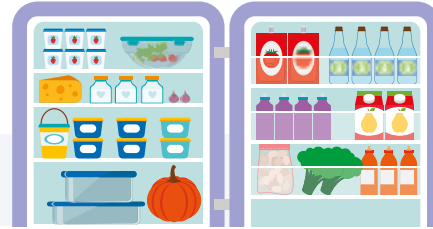
Acheter les ALIMENTS EN VRAC

Utiliser des sacs et des contenants RÉUTILISABLES

A LA MAISON



Préparer des PORTIONS individuelles



Cuisiner des collations et les CONGELER



Préparer des LÉGUMES ET DES FRUITS à l'avance

DANS LA BOÎTE À LUNCH

UTILISER:

- Des ustensiles lavables
- Des sacs en tissu
- Des contenants réutilisables



Ajouter une bouteille d'eau réutilisable

RECYCLER

COMPOSTER

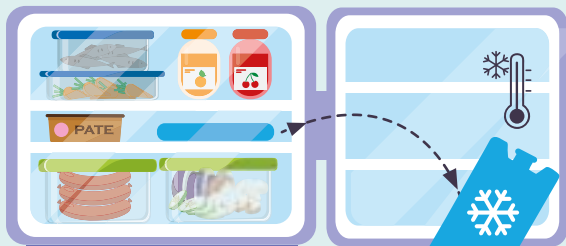
À l'école ou à la maison, en rapportant les matières recyclables et les pelures de fruits dans la boîte à lunch ou un contenant réutilisable



1

LE MATIN
Sortir le bloc réfrigérant du congélateur.

BLOC RÉFRIGÉRANT



2

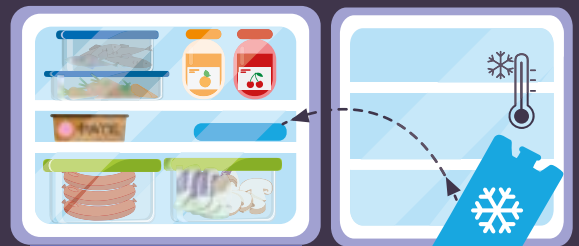
Placer le bloc réfrigérant dans la boîte à lunch sur les aliments.



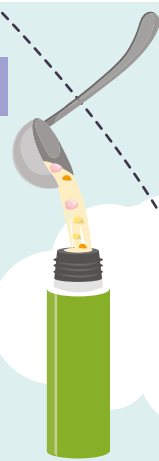
3

LE SOIR
Remettre le bloc réfrigérant dans le congélateur.

Ne pas oublier de nettoyer le bloc réfrigérant.



CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)



1
LE MATIN
Remplir le thermos d'eau bouillante, refermer le couvercle et attendre 15 minutes.



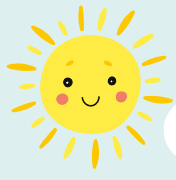
2
Chauffer le repas à une température élevée. Préférer les soupes et les repas en sauce.

3
Vider l'eau du thermos

4
Ajouter le repas



5
Mettre le THERMOS dans la boîte à lunch.



NETTOYAGE DE LA BOÎTE À LUNCH

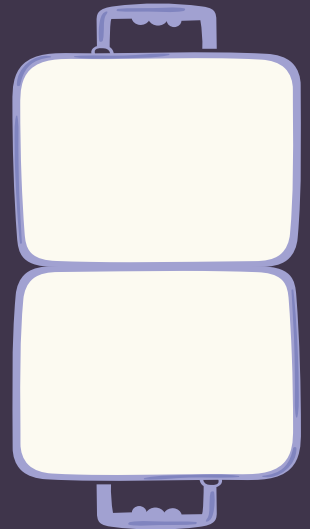


1
TOUS LES JOURS
Vider la boîte à LUNCH.

- 2**
LAVER :
- La boîte à lunch
 - Les contenants
 - Le bloc réfrigérant
 - Les ustensiles



3
Aérer la boîte à lunch toute la nuit.





BOÎTE À IDÉES

Envisagez toujours la journée alimentaire de votre enfant comme un tout.
Composez la collation en fonction des autres repas.

| Catégories | Idées | Contenant | Temps de préparation | Se congèle | Se conserve | Notes |
|--------------------|--|------------------------------------|----------------------|------------|-------------|--|
| Légumes | | | | | | |
| Potage | Légumes de saison, consistance lisse ou avec des petits morceaux | Thermos | 20 minutes | ✓ | 7 jours | Faites cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur et mouiller-les avec de l'eau chaude juste avant de mixer. Ajoutez des aromates. Un potage est plus léger qu'une soupe, il contient environ 350g de légumes pour 1L d'eau. Congelez des portions. |
| Bâtonnets | Bâtonnets de légumes crus, de saison | Boîte à compartiments (type bento) | 5 minutes | ✗ | 5 jours | Conservez-les dans des contenants translucides pour que votre enfant puisse voir et choisir. Pour les conserver plusieurs jours, vous pouvez immerger les crudités dans l'eau fraîche et les garder au frigo. Accompagnez de houmous, sauce yaourt, ... |
| Mini-muffins | Cake salé aux légumes, de saison | Boîte | 30 minutes | ✓ | 1 mois | Préparez-les en mode cupcakes ou en cake à couper en tranches. Congelez-les. Faites décongeler les parts individuelles au frigo, la veille. Peut convenir pour un lunch. |
| Jus de légumes | Frais, si vous avez un extracteur ou une centrifugeuse | Thermos | 5 minutes | ✗ | 1 jour | Accompagnez le jus de quelques crackers aux graines ou à l'avoine. |
| Mini-pizzas | Aux légumes | Boîte | 20 minutes | ✓ | 3 à 5 jours | A l'emporte pièce, découpez dans de la pâte à pizza des petits ronds d'environ 5 cm de diamètre. Étalez un peu de sauce tomate et posez-y une rondelle de légume. Passez au four. Réchauffez légèrement le matin. Conservez-les dans une boîte bien fermée, au frigo, et réchauffez-en plusieurs pour un lunch. |
| Pois chiches rôtis | | Boîte | 30 minutes | ✗ | 3-4 jours | Ce n'est pas un légume mais il a sa place dans cette catégorie pour sa richesse en fibres. Il vous suffit d'enrober les pois (en conserve, rincés) d'huile d'olive, de les répartir, en une couche, sur la plaque du four et de les laisser rôtir 25 minutes à 200°. Vous pouvez ajouter une épice douce (cumin, paprika, curcuma, ...). Conservez-les dans un bocal bien fermé. |

| | | | | | | |
|---------------|---|------------------------------------|------------|---|--|--|
| Frites | Légumes cuits | Boîte | 30 minutes | × | 3-4 jours | Découpez les légumes en frites et enrobez-les de miel et de vinaigre de cidre avant de les cuire au four. Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte, au frais. Vous pouvez les recycler pour le lunch, en salade froide avec de la feta et une tranche de pain complet. |
| Fruits | | | | | | |
| | Crus, entiers, en quartiers, de saison | Boîte à compartiments (type bento) | 5 minutes | × | 1 jour | Une portion = autant que la main de votre enfant peut contenir Vous pouvez ajouter une trempette à base de yaourt ou de beurre d'oléagineux (cacahuètes, amandes, cajou, etc.) |
| Salade | Crus | Boîte | 15 minutes | × | 2-3 jours | Arrosez les fruits de jus de citron pour que les fruits restent apétissants. |
| Brochette | Crus | Boîte | 5 minutes | × | 2-3 jours | Vous pouvez vous amuser et découper les fruits en tranches puis faire des formes à l'emporte pièce rigolo (quand le fruit s'y prête). Arrosez les fruits de jus de citron pour que les fruits restent apétissants. |
| Compote | De saison, aux épices douces | Contenant rond | 20 minutes | ✓ | 5 jours | Utilisez des frais surgelés ou des fruits frais, congèlez en portion. Ajoutez des épices (cannelle, gingembre, ...) Vous pouvez ajouter du yaourt nature avant de servir ou du muesli, ou encore des graines. |
| Smoothie | de saison à base de lait, lait végétal ou kéfir (lait fermenté) | Thermos | 5 minutes | × | 1 jour | A base de fruits surgelés ou frais. Ajoutez 1/2 banane pour plus d'onctuosité. N'ajoutez pas de sucre mais plutôt une datte. Vous pouvez même y glisser un légume vert cru (pousse d'épinards, courgette) en petite quantité. |
| Chips | Banane, pomme, fraise, poire, kiwi, ... | Pochette réutilisable | 1 heure | × | 15 jours | Faites cuire des fines tranches de fruits (environ 2mm) au four, à 100° pendant 1 heure 30. Succès garanti. Conservez les chips dans un bocal. Vous pouvez enrober les tranches de pommes de cannelle ! Conservez-les dans un bocal bien fermé. |
| Mini-muffins | Cake aux fruits de saison | Boîte ou pochette réutilisable | 30 minutes | ✓ | 3-4 jours au frigo - 1 mois au congélo | Préparez-les en mode cupcakes ou en cake à couper en tranches. Congelez des portions individuelles et faites-en décongeler, la veille, au frigo. |

Produits laitiers ou substituts

| | | | | | | |
|----------------------------|---|------------------------------------|------------|---|-----------|---|
| Smoothie | De saison à base de lait, lait végétal ou kéfir (lait fermenté) | Thermos | 5 minutes | ✘ | 1 jour | A base de fruits surgelés ou frais. Ajoutez 1/2 banane pour plus d'onctuosité. N'ajoutez pas de sucre mais plutôt une datte. Vous pouvez même y glisser un légume vert cru (pousse d'épinards, courgette) en petite quantité. |
| Yaourt (animal ou végétal) | Nature, sans sucre ajouté | Contenant rond | 3 minutes | ✘ | voir date | Achetez votre yaourt en grand pot pour limiter les déchets. Vous pouvez y ajouter des fruits frais coupés et/ou des flocons d'avoine ou d'autres céréales (peu ou pas sucrées). |
| Cubes de fromage | Varie les types de fromage | Boîte | 3 minutes | ✘ | voir date | Vous pouvez ajouter des oléagineux et/ou des fruits, façon «cheese and wine», sans le vin ou faire des brochettes type tomates, mozzarella, basilic. |
| Tremettes au yaourt | Fruits ou légumes | Boîte à compartiments (type bento) | 3 minutes | ✘ | voir date | Agrémentez le yaourt en fonction de ce que vous avez prévu d'y tremper. |
| Pudding | Classique (à base de lait animal) ou aux graines de chia (à base de lait végétal) | Contenant rond | 30 minutes | ✘ | 5 jours | Pratique, à cuisiner en portions individuelles. |
| Riz au lait | Lait animal ou végétal + riz rond | Contenant rond | 95 minutes | ✓ | 3 jours | Délicieux, vous pouvez y ajouter des fruits surgelés, de la vanille ou le servir nature. Vous pouvez le congeler, mais attention, la texture changera un peu en le décongelant. Il aura l'air un peu caillé, mais toujours aussi bon ! |

Céréales / fruits secs (noix, pistaches, arachides) / fruits séchés (frais, déshydratés)

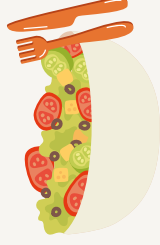
| | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------|---------------------------|---|--|--|
| Porridge de la veille | Avoine | Contenant rond | 10 minutes + 1 nuit repos | ✘ | 2 jours | Faites tremper des flocons d'avoine et des fruits surgelés dans du lait végétal ou animal. Ajoutez des graines de chia, couvrez et laissez tremper toute une nuit au frigo. Parfait pour le petit déjeuner ou une collation. |
| Barres de céréales | Céréales en flocons, fruits secs, ... avec ou sans cuisson | Boîte ou pochette réutilisable | | ✓ | 7 jours au frigo - 1 mois au congélateur | Se conservent 1 semaine dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière. |

| | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|------------|---|------------------------------|--|
| Cookies | Blé, avoine, riz, ... avec du beurre, du beurre de cacahètes, avec ou sans oeufs | Boîte | 15 minutes | ✓ | 10 jours - 1 mois au congélo | <p>Il y en a tellement ! Gardez simplement à l'esprit qu'il faut limiter les grammages de sucre. Vous pouvez très souvent diviser par deux ce qui est préconisé dans les recettes. Choisissez une farine de qualité.</p> <p>Conservez les cookies cuits dans une boîte hermétique.</p> <p>Préparez le double de pâte et congelez-la, pré-portionnée, pour que vous n'ayez plus qu'à déposer la quantité de cookies à cuire. Facile à faire la veille !</p> |
| Pancakes | Varie les farines | Boîte | 25 minutes | ✓ | 5 jours - 1 mois au congélo | <p>Faites-les nature (sans sucre et sans sel), à base de lait battu, pour les servir salé, avec un oeuf ou sucré, avec une banane écrasée, au petit déjeuner.</p> <p>Doublez la quantité et stockez-les pour en avoir au petit-déjeuner.</p> |
| Crêpes de sarrasin ou tortillas de blé | | Film plastique réutilisable | 25 minutes | ✓ | 5 jours - 1 mois au congélo | <p>Vous pouvez les servir avec une banane écrasée et de la pâte d'amandes.</p> <p>Conservez-les nature !</p> |
| Biscuit banane | Avoine | Pochette réutilisable | 5 minutes | ✗ | 4-5 jours | <p>Il faut le faire pour y croire ! Mélangez 1 banane écrasée avec des flocons d'avoine pour que la préparation tienne ensemble. Ajoutez un peu de sirop d'érable. Divisez en petits paquets et glissez au four, 10 minutes à 180°. Laissez refroidir et hop, c'est prêt.</p> |
| Tranches de pain complet | Varie les garnitures | Film plastique réutilisable | 5 minutes | ✗ | 1 jour | <p>Variez les pains (farines et levures), le plus souvent possible.</p> <p>Tartinez de purée d'oléagineux, de confiture maison, de fromage frais, ...</p> |
| Granola maison | Varie les goûts | Contenant rond | 40 minutes | ✓ | 1 mois | <p>Le granola, à l'inverse du muesli, est cuit.</p> <p>Vous pouvez y mettre tout ce que votre enfant aime. Riz ou quinoa soufflé, fruits secs, amandes, ... Une fois cuit, vous pouvez y ajouter des pépites de chocolat ! Conservez-le dans un bocal bien fermé.</p> <p>Servez-le nature ou avec du yaourt.</p> |
| Muesli maison | Varie les goûts | Contenant rond | 5 minutes | ✗ | 1 mois | <p>Mélangez des flocons de céréales avec des fruits secs et des graines. Le tour est joué !</p> <p>Conservez-le dans un bocal bien fermé.</p> <p>Vous pouvez le servir avec du lait ou du yaourt.</p> |
| Mendiants | au chocolat noir et fruits séchés et secs | Pochette réutilisable | 15 minutes | ✗ | 15 jours | <p>Variez les goûts et utilisez de préférence du chocolat noir 70%.</p> <p>Conservez-les dans une boîte hermétique, à l'abri de la chaleur (pas besoin de les mettre au frigo).</p> |



L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH

LE REPAS



CHAUD

Servez le reste de la veille, de la soupe (avec morceaux et des petites pâtes ou du riz)

Déterminez la bonne quantité en servant d'abord une assiette habituelle pour l'enfant, transvasez ensuite.



+
DE L'EAU
+

FROID

Cuisinez des salades de pâtes, de riz, de quinoa. Ajoutez des légumes cuits ou crus.

Préparez des sandwiches complets avec des oeufs, du poulet, du houmous, des crudités, ...



Variez les pains et l'assaisonnement.

Ajoutez le bloc réfrigérant.

VARIEZ LES FORMES,
LES COULEURS,
LES SAVEURS.

2 COLLATIONS

LA COLLATION DU MATIN

LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

1 PLANIFIEZ

Créez un répertoire avec vos et ses préparations favorites.

Planifiez vos repas à la semaine.

2 PRÉPAREZ

Pré-portionnez vos préparations.

Préparez se boîte la veille.

Impliquez votre enfant dans la préparation et/ou la planification.

3 NETTOYEZ

Nettoyez tous les contenants chaque jour.

Laissez-les sécher à l'air libre jusqu'au lendemain.





Internet regorge de recettes et d'idées.
Prenez-le temps de vous y balader
ou de demander à un(e) ami(e) sa meilleure recette.

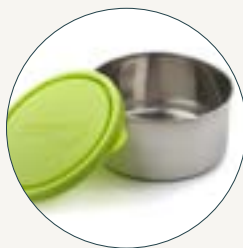
**LE CALENDRIER DES VÉGÉTAUX DE SAISON EST DISPONIBLE
AU TÉLÉCHARGEMENT SUR WWW.MATERREMONASSIETTE.ORG**

LES CRITÈRES D'UN MATÉRIEL DE TRANSPORT ADAPTÉ



INOX OU PLASTIQUE RECYCLÉ SANS BPA
ÉTANCHE
CONTENANCE ADAPTÉE
FORMAT ADÉQUAT
PRATIQUE

matériel disponible
sur www.sebio.be



**SI VOUS AVEZ UNE QUESTION PRATIQUE,
CONTACTEZ GIOIA@MATERREMONASSIETTE.ORG**

SUIVEZ MA TERRE, MON ASSIETTE SUR

