

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

## Grignotage intelligent



### LE SAVIEZ-VOUS?

L'estomac d'un adulte mesure environ 12 x 6 pouces, alors que celui d'un enfant fait à peu près la taille de son poing. Les enfants peuvent bénéficier de collations pour obtenir la nutrition dont ils ont besoin en une journée!

## Alimenter son corps tout au long de la journée

- Prendre une collation entre les repas peut constituer un bon moyen de satisfaire sa faim ou de nourrir son corps pour une activité éventuelle.
- Apprendre à satisfaire son corps de manière positive est important pour le bien-être.
- Faire participer ses enfants à la préparation des collations peut s'avérer fort utile pour les intéresser aux aliments et à la nutrition.
- Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments. Tous les aliments peuvent contribuer à la croissance et au développement; le corps apprécie la variété.
- Préparer des collations à domicile peut permettre d'économiser de l'argent, de faire participer la famille et de créer des mélanges que vous aimez.
- On recommande de consommer les collations en plus petites portions pour commencer, puis d'en augmenter la quantité au besoin. Il suffit de manger en pleine conscience et d'évaluer en cours de route si la collation a été satisfaisante.
- Préparer une collation à l'avance peut contribuer à éviter une sensation de faim entre les repas.

## Pudding de graines de chia et de lait de poule

### Ingrédients

2 tasses de lait de poule

1/2 tasse de graines de chia

**Optionnel** : Garnir de crème fouettée, de cannelle et de muscade

Faites participer vos enfants en leur permettant de :

- Mesurer les ingrédients et les mettre dans le bol
- Remuer le pudding et le répartir dans des ramequins

### Instructions

**Étape 1** : Dans un bol, mélanger le lait de poule et les graines de chia. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis remuer à nouveau une fois que les graines ont commencé à gélifier.

**Étape 2** : Couvrir le bol et le placer au réfrigérateur pendant au moins une heure ou toute la nuit.

**Étape 3** : Sortir le bol du réfrigérateur et bien remuer le pudding. Le répartir dans des ramequins et ajouter des garnitures (optionnel).

Source :

<https://downshiftology.com/recipes/egglog-chia-pudding/>



**\*\* D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.

