



MA PLANIFICATION DE REPAS POUR LA SEMAINE

Les collations : parce qu'ils sont petits (et leur estomac aussi !), les enfants mangent de petites quantités d'aliments à la fois. C'est pourquoi il est nécessaire de répartir l'offre alimentaire entre différents moments dans la journée. **Une collation équilibrée contient une source de GLUCIDE (légumes, fruits, céréales, muffins, etc.) et une source de PROTÉINE (lait, fromage, hummus, beurre d'amande, etc.).** De telles collations permettent aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie (grâce aux glucides) et les aide à patienter jusqu'au prochain repas (grâce aux protéines).

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Eau et lait : les deux devraient être offerts au repas et aux 2 collations. L'eau doit être disponible en tout temps pour les enfants.

Référence : *Guide alimentaire canadien*