



# L'ABC

2<sup>e</sup> édition

## des collations

Pour des enfants en santé



Une compilation de l'Association des parents fransaskois

**Édition produite par** : L'Association des parents fransaskois,  
910-5<sup>e</sup> rue Est, Saskatoon, SK S7H 2C6 [www.parentsfransaskois.ca](http://www.parentsfransaskois.ca)

**Coordination et rédaction** : Christine Gagné

**Révision nutritionnelle** : Kyla Golightly, Dt.P.

**Révision** : Gabrielle Lepage-Lavoie, Brigitte Chassé

**Conception graphique et montage** : Nathalie Franck, InfoGraphiques

**Photos des recettes** : Céline Richard, Christine Gagné, Elyse Price, Peter Ormiston

**Collaboration** : Geneviève Clark, Isabelle Galhaut, Josée Bourdon, Zoubida Benmerrouche

**Merci aux parents et aux enfants qui ont porté conseil,  
qui ont contribué et qui ont évalué les recettes** :  
Caroline Vigneault, Elyse Price, Guylaine Deschambault, Luc Duval, Peter Ormiston

**Avertissement** : Les renseignements que l'on retrouve dans cette publication  
ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé.

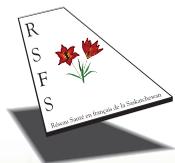
Merci au Réseau Santé en français de la Saskatchewan,  
à la Société santé en français et à Santé Canada,  
qui par leur appui financier, ont permis la réalisation de ce projet.

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Canada, 2010  
ISBN 978-0-9865945-1-9

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,  
à condition que la ou les sources utilisées soient mentionnées.

## À propos du projet « Vivre en santé de génération en génération »

Ce livret a été créé dans le cadre d'un projet communautaire, « Vivre en santé de génération en génération » du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de ses partenaires, dont l'Association des parents francsaskois. *Vivre en santé* a pour objectif de promouvoir auprès des jeunes, des familles et des aînés, les saines habitudes de vie, dont la saine alimentation et l'activité physique. Ainsi la production de ce livret de recettes partage des idées pratiques et saines touchant l'épineuse question des collations saines! Pour nous faire parvenir vos commentaires ou suggestions par rapport à ce livret, communiquez avec nous à l'adresse courriel [apf.info@sasktel.net](mailto:apf.info@sasktel.net).



# L'index des recettes

## Les fibres – Fiber Snacks

Bouchées dorées – <i>Golden Bites</i> .....	Page 13
Craquelins au lin – <i>Flax Seed Crackers</i> .....	13
Croustilles tortillas épicées – <i>Spicy Tortilla Chips</i> .....	14
Trempeuse aux fèves blanches – <i>White Bean Dip</i> .....	15
Trempeuse aux haricots noirs – <i>Black Bean Dip</i> .....	15
Pudding au chia – <i>Chia Pudding</i> .....	16
Pain aux pommes – <i>Apple Loaf</i> .....	17

## Les protéines – Protein Snacks

Barres tendres sans cuisson – <i>No Bake Granola Bars</i> .....	18
Pâté aux noix du Brésil – <i>Brazilian Nut Paté</i> .....	19
Monsieur Souris au thon – <i>Mister Tuna Mouse</i> .....	19
Rouleaux de printemps – <i>Spring Rolls</i> .....	20
Trempeuse au miel – <i>Honey Dip</i> .....	21
Barres de tofu aux graines de sésame – <i>Sesame Tofu Bars</i> .....	21





## Les fruits et légumes – Fruits and Veggies

Bouquet de légumes – <i>Vegetable Bouquet</i> .....	22
Cornets aux fruits – <i>Fruit Cones</i> .....	23
Roulés à la banane – <i>Banana Rolls</i> .....	23
Salade d'épinards et de fruits – <i>Fruit and Spinach Salad</i> .....	24
Samoussas – <i>Samosas</i> .....	25

## Les produits laitiers – Milk products

Tartine coco-cannelle – <i>Cinnamon Toast Delight</i> .....	27
Galettes émotives – <i>Emotional Rice Cakes</i> .....	28
Croissants de lune – <i>Crescent Moons</i> .....	29
Brochettes aux fruits avec trempette chocolatée – <i>Fruit Shish Kabobs and Chocolate Dip</i> ..	30
Trempette au fromage cottage et au thon – <i>Cottage Cheese and Tuna Dip</i> .....	31

## À propos du livret

Nous connaissons tous l'importance des collations santé. Les enfants ont besoin de collations entre les repas pour maintenir une bonne énergie, pour bien s'épanouir et pour maintenir leur besoin nutritionnel au courant de la journée. Un de nos rôles comme parent ou intervenant à la petite enfance est de s'assurer que les enfants mangent des aliments sains tout en les impliquant dans notre laboratoire de cuisine. Ceci implique des tâches simples comme brasser le mélange, laver les légumes dans un bac à eau, compter les ingrédients et surtout, laissez aller votre imagination! Lorsque nous donnons l'occasion aux enfants de manipuler la nourriture, de bricoler ou même de chanter des chansons liées à l'alimentation, les enfants ont envie de goûter les repas ou les collations car ils ont eu la chance de créer un lien avec les aliments.

Ce livret vous offre des suggestions de collations originales, saines, faciles à préparer et qui plairont à tous les enfants. La liste d'ingrédients de certaines recettes sont appuyés d'images afin de permettre l'initiation à la lecture, la saine alimentation et d'engager davantage les enfants dans la préparation et la cuisson des collations. Nous avons également inclus dans quelques recettes la valeur nutritive afin de vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires. **N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des commentaires ou suggestions à [apf.info@sasktel.net](mailto:apf.info@sasktel.net) ou sans frais au 1-855-653-7444.**



## A Message To Our English Parents

We all know the importance of healthy snacks. Children require a variety of snacks to help them maintain good energy, a healthy lifestyle and the proper nutrients during the day. As parents and caregivers, we can help ensure that children eat healthy foods and initiate their involvement in the kitchen. Children will love taking on new responsibilities such as cleaning the table, cleaning the produce in a container, mixing, counting the ingredients... All these tasks will enable Children to learn by using their five senses and positive experiences will encourage them to make healthy choices. If encouraged to help with meal preparation, they will be more inclined to trying new foods.

**The basic ingredients**, some ideas and key words throughout the booklet have been translated in English. We hope to give you and your child the opportunity to learn French together! **Please let us know what you think or if you have any suggestions, please contact us at [apf.info@sasktel.net](mailto:apf.info@sasktel.net) or toll free at 1-855-653-7444.**



## Les aliments à privilégier Good Food Choices

- Les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien
- Les fruits entiers, qui contiennent plus de fibres comparativement au jus de fruits
- Les produits céréaliers à base de blé entier sont plus riches en fibres que ceux à base de farine blanche
- Les produits locaux et de saison
- Les collations préparées à la maison



## Des principes de base pour bien manger en tout temps Basic Principles of Healthy Eating

### 1. Manger de façon équilibré – *Eating Balanced Meals*

Les collations des jeunes enfants devraient contenir au moins 1 à 2 aliments de l'un des groupes du *Guide alimentaire canadien* ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)).

Pour les enfants de **deux à trois ans**, Santé Canada recommande de consommer chaque jour :

- 4 portions de légumes et de fruits
- 3 portions de produits céréaliers
- 2 portions de produits laitiers
- 1 portion de viandes et substituts (œufs, légumineuses, tofu et noix).

Pour les enfants de **quatre à huit ans**, Santé Canada recommande de consommer chaque jour :

- 5 portions de légumes et de fruits
- 4 portions de produits céréaliers
- 2 portions de produits laitiers
- 1 portion de viande et substitut (œuf, légumineuse, tofu et noix).

### 2. Introduire de nouveaux aliments – *Introduce New Foods*

Un enfant s'intéresse aux changements encore plus lorsqu'ils sont subtiles et quand il a l'option d'en faire un choix. Introduire un nouvel aliment accompagné d'un aliment connu. Choisir avec vos enfants différentes textures (des graines de chia), de goûts (légumes au curry) et de couleurs vibrantes (poivron orange). Optez pour des aliments de saison et des produits locaux, ils contiennent moins de produits chimiques.

### 3. **Faire des bons choix – *Make Good Choices***

Choisir des aliments faibles en gras, en sel ou en sucre. Référez-vous à la valeur nutritive/l'étiquette nutritionnelle retrouvée sur le côté ou derrière les boîtes des collations préemballées. Encourager les enfants à manipuler les aliments, les laver ou même en faire une chasse au trésor avant d'y goûter.

### 4. **Surveiller la taille des portions – *Keep an Eye on Portion Size***

Offrir l'occasion aux enfants de connaître leurs portions. Faites-en un jeu avec les tasses à mesurer, les cuillères à table ou autre méthode de mesure pour les familiariser avec les portions alimentaires du Guide alimentaire canadien. Créer des hypothèses comiques tout en vous amusant ensemble. Par exemple, est-ce qu'une piscine de céréales est une portion pour un géant?



## Qu'est-ce qu'une portion? What is a Portion?

Une portion correspond à une quantité spécifique de chaque groupe d'aliment du Guide alimentaire canadien. Rappelez-vous que les portions recommandées sont de la même grosseur autant pour les petits que les grands, c'est seulement la quantité de consommation qui change!

Voici quelques points de repères :

#### **Une portion de légumes et de fruits est comparable à :**

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou fruits frais (brocoli ou raisins)
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de fruits secs
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes feuilletés cuits
- 250 ml (1 tasse) de légumes feuilletés crus

#### **Une portion de produits céréaliers est comparable à :**

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de pâtes cuites (riz, spaghetti)
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse) de céréales chaudes (grauu)
- 30 g (1 oz) de céréales froides
- La moitié d'un bagel



**Une portion de lait et de substituts est comparable à :**

- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse) de yogourt
- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 50g (1  $\frac{1}{2}$  oz) de fromage

**Une portion de viandes et de substituts est comparable à :**

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de noix
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse) de tofu
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de volaille, poisson, bœuf

**Comparer les portions avec des objets que vous connaissez pour aider vos enfants à connaître la grosseur de leur portion :**

-  Une balle de tennis = 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)
-  Un paquet de carte = 75 g (2  $\frac{1}{2}$  oz) de viande
-  Une balle de golf = 30 ml (2 c. à soupe)
-  Deux gommages à effacer = 50 g (1  $\frac{1}{2}$  oz)



## Comment impliquer vos enfants!

### How To Involve Your Kids!

Les enfants âgés de un an à cinq ans sont en mesure de faire quelques-unes ou toutes les suggestions proposées dans nos recettes. Impliquer les enfants leur permet de savoir que nous leur faisons confiance tout en acquérant des connaissances et des habitudes alimentaires saines. Ils développent leur autonomie, leur confiance en eux et un intérêt à cuisiner.

- Se laver les mains
- Chercher les aliments dans le réfrigérateur
- Laver la table avec un chiffon
- Mélanger les ingrédients
- Chanter des chansons adaptées à la cuisson/aux aliments
- Verser les ingrédients dans un bol
- Couper les aliments mous avec un couteau à beurre (banane, concombre...)
- Utiliser des ciseaux pour couper la laitue



**Notez nos astuces en petite enfance des conseils pratiques et des commentaires généraux sur le développement de la petite enfance.**



## Ce que vos enfants apprendront!

### What Your Child Will Learn!



Dans la cuisine, les enfants développent :

- la résolution de conflit
- l'exploration sensorielle (les cinq sens);
- les notions de mathématiques et d'écritures;
- l'autonomie;
- le plaisir de cuisiner;
- les connaissances alimentaires;
- la collaboration;
- la responsabilisation;
- l'expression orale;
- la capacité à suivre des directives et plus...

Quelles autres habiletés croyez-vous que les enfants développent dans la cuisine?

## Les bénéfices des collations faites maison The Benefits of Homemade Snacks

Il y a plusieurs avantages à préparer les collations à la maison dans votre cuisine avec vos enfants.

Voici quelques exemples :

1. Pour le plaisir!
2. Moins ou aucun agent de conservation.
3. Gérer les quantités de sel, sucre et gras.
4. Modifier vos recettes selon le Guide alimentaire canadien.
5. Vous savez ce qu'il y a dans votre assiette.
6. Incorporer une quantité juste de fibres et de protéines.
7. C'est moins dispendieux.
8. Ça sent bon dans la maison!
9. Un bon moyen de connaître le Guide alimentaire canadien.
10. Les enfants **apprennent à faire des meilleurs choix alimentaires et développent le goût de cuisiner.**





## *Jouer avec les aliments*

### *Playing With Food*

Voici quelques façons subtiles d'introduire un nouvel aliment ou de réduire le stress pour les enfants à fine bouche :

- Peindre avec les feuilles de céleri ou la pelure de banane, en utilisant de l'eau ou de la peinture.
- Cacher un aliment dans un sac brun et inviter les enfants à tour de rôle à toucher l'aliment sans regarder et le décrire d'un seul mot.
- Bac à gruau ou à riz – y mettre des bols, des verres et des cuillères de différentes grosseurs.

Avant de commencer, voici un conseil pour le lavage des mains. Il est recommandé de laver les mains environ 30 secondes sous l'eau tiède courante. Alors voici une chanson sur l'air de « Ah, vous dirais-je maman » qui pourrait vous aider à encourager les enfants à bien laver leurs mains pour cette durée plutôt que de compter les secondes :

*« Je lave mes mains en dedans, à l'extérieur, entre les doigts.  
Je frotte mes ongles et mes doigts, de la main droite et main gauche.  
Je frotte mes mains une autre fois, mes poignets et tous mes doigts. »*

# Nos recettes à succès! – Recipes For Success!

## Les fibres Fiber Snacks

Les fibres font parties des plantes. Ils sont dans les légumes, les fruits, les produits céréaliers et les légumineuses. La consommation des fibres aide à maintenir un poids santé, maintenir la régularité et contribue à la réduction des maladies cardiovasculaires et du diabète type 2. Il est recommandé de consommer plus d'eau pour appuyer une des fonctions des fibres qui aident à donner un sentiment de satiété.



### Bouchées dorées – Golden Bites



**Une expérience sensorielle, gluante et amusante pour les enfants dès l'âge d'un an. Ils peuvent créer non seulement des boules mais n'importe quelle forme.**

#### Ingrédients

- 500 ml de dattes (*dates*)
- 250 ml de noix de coco sèche (*dried coconut*)
- 60 ml d'eau (*water*)
- 125 ml de cacao (*cocoa*)

Hacher les dattes, la noix de coco et la cacao dans un robot culinaire. Rajouter une cuillère à soupe d'eau à la fois pour en faire une pâte. Inviter les enfants à venir vous aider à faire des boules avec la pâte. Congeler les boules pendant 30 minutes ou plus.

Donne 55 boules (dépendant de la grosseur)

**Valeurs nutritives par portion (3 boules) :** 81 calories; 2.1 g de matières grasses; 3 g de fibres; 13.2 g de sucres; 1.2 g de protéines; 1.6 g de sodium



### Craquelins au lin – Flax Seed Crackers



**Les enfants peuvent nommer les ingrédients à l'aide des images. Ils seront fiers et confiants de vous donner des consignes!**

#### Ingrédients

-  250 ml de farine de blé (*whole wheat flour*)
-  125 ml de lin moulu (*ground flax seeds*)

-  60 ml d'huile d'olive ou végétale (*olive or vegetable oil*)
-  125 ml d'eau au besoin (*water*)
-  Une pincée de sel (*pinch of salt*)

Dans un saladier, mélanger la farine de blé, le lin et le sel. Faire un puit au milieu, ajouter l'huile d'olive progressivement tout en remuant afin d'obtenir une pâte assez élastique. Pétrir la pâte. Faire 4 boules de pâte. Étaler chaque boule sur le plan de travail enfariné. Faire chauffer une poêle légèrement huilée et faites cuire une à une, environ 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Faire refroidir et ensuite inviter les enfants à couper avec des ciseaux ou tout simplement à déchirer.



### ●●● Croustilles tortillas épicées - Spicy Tortilla Chips



Les enfants s'amuseront à « peindre » les épices sur les tortillas ainsi que de les briser en croustilles. Une belle activité de motricité fine!

#### Ingrédients

- 6 tortillas au blé entier ou multigrains (*whole wheat or multigrain tortillas*)
- 45 ml d'huile d'olive ou végétale (*olive or vegetable oil*)
- 5 ml de persil sec (*dried parsley*)
- 5 ml de poudre de chili (*chilli powder*)
- 2 ml de poudre d'ail (*garlic powder*)
- Sel - facultatif (*salt - optional*)



Préchauffer le four à 325°F. Mélanger l'huile avec les épices. Verser une cuillère à thé ou plus du mélange sur chaque tortillas. Demander à votre enfant de peindre les tortillas avec le dos de la cuillère. Cuire pendant 2 à 5 minutes chacune. Faire refroidir et inviter les enfants à couper les croustilles avec des ciseaux ou les déchirer. Servir avec une trempette ou manger seul.

\* Vous pouvez être créatif et mettre les épices que vous désirez (graines de pavots, basilic, origan, etc.).

## Trempelette aux fèves blanches - White Bean Dip



Les amis s'amuseront à verser les ingrédients tout en prenant des tours pour peser sur le bouton du robot culinaire. Ils développent la collaboration d'équipe.

### Ingrédients

- 1 boîte de conserve de 540 ml de fèves blanches (*1 can of white beans*)
- 15 ml jus de citron (*lemon juice*)
- 15 ml d'huile d'olive (*olive oil*)
- Une gousse d'ail (*garlic clove*)
- 10 ml d'aneth (*dill weed*)
- 5 ml de zeste de citron (*lemon zest*)
- Sel - facultatif/poivre au goût (*salt and paper - optional*)

Faire une purée avec les cinq premiers ingrédients dans un robot culinaire. Ajouter du sel et du poivre. Transférer la trempelette dans un petit bol. Mélanger l'aneth et le zeste de citron dans un bol et verser dans la trempelette avant de la servir.

Donne 2 ¼ tasses

### Valeur nutritive par portion (1/4 de tasse) :

74 calories;  
1.7 g de matières grasses;  
4.5 g de fibres;  
0 g de sucres;  
4 g de protéines;  
140 mg de sodium



## Trempelette aux haricots noirs - Black Bean Dip



Une recette simple et délicieuse!  
Une bonne façon d'introduire des légumineuses!

### Ingrédients

-  Une boîte de conserve de 540 ml d'haricots noirs, égouttés et rincés (*black beans*)
-  30 ml jus de lime (*lime juice*)
-  15 ml de coriandre fraîche (*fresh cilantro*)
-  5 ml de cumin
-  Sel - facultatif (*salt - optional*)

Placer le tout dans un malaxeur ou robot culinaire. Mélanger jusqu'à consistance désirée. Servir avec des légumes.





### pudding au chia - Chia Pudding

Un pudding sans gluten que tous les enfants adorent déguster!

Les enfants auront du plaisir à brasser ce mélange chacun leur tour.



Quel bon moyen de leur apprendre la collaboration.

Les bébés de 8 à 10 mois adorent cette recette!

La graine de chia est originaire d'Amérique Centrale et est largement cultivée au Pérou.

Le chia est riche en fibre alimentaire et contient également de l'oméga-3.

#### Ingrédients

-  1 tasse de lait de soya ou d'amande-vanille, chocolat ou autre  
(vanilla, chocolate, or other flavored soya ou almond milk)
-  80 ml graines de chia (*chia seeds*)

Bien mélanger les graines de chia dans le lait. Fouetter vigoureusement pendant une minute. Laisser reposer pendant 10 à 20 minutes. Servir avec des fruits.

## Pain aux pommes - Apple Loaf



Pour cette recette, les enfants peuvent mélanger les ingrédients à tour de rôle ainsi que verser les ingrédients. Ils apprennent à se faire confiance lorsque nous leur donnons des opportunités de « leadership ».

### Ingrédients

- 1 œuf (*egg*)
- 125 ml de cassonade (*brown sugar*)
- 60 ml d'huile d'olive ou canola (*olive or canola oil*)
- 500 ml de pommes râpées (*shredded apples*)
- 125 ml de graines de citrouille (*pumpkin seeds*)
- 125 ml de farine de blé entier (*whole wheat flour*)
- 125 ml de farine blanche (*all purpose flour*)
- 5 ml de cannelle moulue (*ground cinnamon*)
- 5 ml de poudre à pâte (*baking powder*)
- 2.5 ml de bicarbonate de soude (*baking soda*)
- Une pincée de sel (*pinch of salt*)

Préchauffer le four à 350°F. Battre l'œuf. Ajouter le sucre et l'huile. Réserver. Mélanger ensemble tous les ingrédients secs. Ajouter au mélange d'huile. Verser dans un moule à pain légèrement huilé. Cuire 25 à 35 minutes.

- **Variante 1** : Remplacer la quantité de pommes par d'autres fruits comme des fraises, bananes, kiwis ou autres.
- **Variante 2** : Diminuer la quantité d'huile à 30 ml et rajouter 30 ml de jus de citron, d'orange ou de pomme.

Donne 16 carrés

#### Valeur nutritive par carré :

112 calories; 6.2 g de matières grasses;  
1 g de fibres; 35 mg de sodium;  
2.8 g de protéines; 5.2 g de sucres



## Les protéines

### Protein Snacks

Les protéines se retrouvent dans le groupe alimentaire des viandes et substituts (les viandes rouges et blanches, le tofu, les noix et les haricots) ainsi que les produits laitiers (le lait). Il est recommandé de varier ces deux types de protéines car elles ont des fonctions différentes. Les protéines favorisent le développement des muscles et appuient une saine croissance de l'enfant. Les protéines encouragent le renouvellement des cheveux, des ongles et de la peau. Source : *La santé au menu* (voir la bibliographie)



#### Barre tendre sans cuisson – No Bake Granola Bars



Fait beaucoup de miettes, mais simple à faire et délicieux!

Les enfants peuvent discuter des différentes céréales qui se retrouvent dans cette recette. Une bonne occasion de parler des produits céréaliers. Est-ce que le miel est une céréale?

#### Ingrédients

-  750 ml de gruau (*oatmeal*)
-  500 ml de céréales Rice Krispies® (*Rice Krispies® cereal*)
-  250 ml de chanvre (*hemp seeds with shell*)
-  180 ml de miel (*honey*)
-  250 ml + 60 ml de beurre de soya (*soy butter*)



Placer tous les ingrédients secs dans un grand bol. Brasser le tout avec vos mains (les enfants peuvent vous aider!). Réserver. Faire bouillir le miel et le beurre de soya dans une petite marmite ou faire fondre dans le four micro-onde pendant 2 minutes. Verser le mélange fondu sur les ingrédients secs. Bien mélanger. Étaler dans un plat peu profond. Déposer un papier ciré sur le haut du mélange et presser avec vos mains ou un rouleau à pâte. Refroidir dans le réfrigérateur pendant 1 heure et demie. Servir et déguster avec un bon verre de lait!

## Pâté aux noix du Brésil

### Brazilian Nut Paté

Une bonne façon d'enseigner aux enfants les différents types de protéines des viandes et substituts. Ils pourront comprendre que ce n'est pas juste la viande qui nous donne des protéines.



#### Ingrédients

- 250 ml de noix du Brésil (*brazilian nuts*)
- 5 ml de gingembre frais (*fresh ginger*)
- 80 ml à 125 ml d'eau (*water*)
- 1 gousse d'ail (*garlic clove*)
- Sel ou sel de mer (*salt or sea salt*)
- Poivre noir (*black pepper*)



Mélanger le tout dans un malaxeur. Ajouter l'eau, un peu à la fois, pour rendre le mélange de noix lisse. Servir avec des légumes frais ou avec les craquelins au lin (p. 13)

Donne environ une tasse.



## Monsieur Souris au thon - Mister Tuna Mouse

Les enfants aiment bien cette recette qui donne deux souris.

Ils pourront créer des hypothèses lorsque nous leur demandons combien de souris ils pourront créer avec deux, trois ou quatre boîtes de thon.



#### Ingrédients

- 15 ml de yogourt nature (*plain yogurt*)
- 15 ml de thé de mayonnaise (*mayonnaise*)
- 2 à 3 gouttes de jus de citron (*lemon juice*)
- 3 ou 4 raisins (*grapes*)
- 1 cornichon (*pickel*)
- 100 ml de thon émietté (*tuna*)
- Biscotte ou pain sec à grain entier (*whole grain bread or large cracker*)
- Poivre (au choix) (*pepper*)
- Une pincée de persil (*dried parsley*)

Mélanger le yogourt, la moutarde, le jus de citron, le sel, le poivre et le persil avec le thon. Poser le



mélange de thon sur une biscotte ou un pain. Trancher le cornichon en deux dans le sens de la longueur. Le présenter sous forme d'une queue pour la souris. L'autre moitié servira à faire les deux oreilles après l'avoir à nouveau coupé en deux. Couper un raisin en demi-cercle pour former les yeux et le museau de la souris, puis les déposer.

Varié les assaisonnements selon votre goût du jour. Bon appétit!



### Rouleaux de printemps - Spring Rolls



Les enfants peuvent exercer leurs habiletés à faire des choix en identifiant les aliments qu'ils veulent pour cette collation délicieuse tout en pratiquant l'art d'être patient!

#### Ingrédients

-  1 paquet de 454 g de vermicelles de riz  
(1 package of 454 g of vermicelli noodles)
-  16 crevettes cuites froides (pre-cooked shrimp)
-  8 feuilles de riz (rice paper)
-  8 feuilles de coriandre fraîche-facultatif  
(8 coriander leaves)
-  Carottes ou poivrons rouges tranchés finement  
(carrots or red peppers finely chopped)



Faire bouillir la moitié du paquet de vermicelle selon les instructions sur le paquet et égoutter. Mettre de côté. Couper les feuilles de coriandre. Pour les feuilles de riz, mouiller un chiffon propre et le placer à plat sur la table. Mettre au centre du chiffon une feuille de riz et la recouvrir complètement du chiffon. Attendre quelques minutes (chaque enfant pourrait avoir un chiffon). Entre temps, couper les poivrons et les carottes en lanières fines. Arranger les crevettes. Demander aux enfants de choisir les aliments. Déballer la feuille de riz et placer à une extrémité les aliments en longueur d'une épaisseur de deux centimètres. Plier la feuille sur chaque côté puis rouler. Servir avec de la sauce soya ou la trempette au miel (p. 21).

- **Variante :** Offrir à chaque enfant un vaporisateur rempli d'eau tiède pour leur permettre d'arroser une feuille de riz. Pour encourager l'autonomie, vous pouvez encourager les enfants de 3 ans ou plus à remplir le vaporisateur d'eau par eux-mêmes.



## Trempette au miel - Honey Dip

*\*Le miel ne doit pas être donné aux enfants de moins d'un an.*

### Ingrédients

- 80 ml de miel (*honey*)
- 15 ml de jus de citron (*lemon juice*)
- 15 ml d'eau (*water*)
- 5 ml d'ail fraîche ou en poudre (*fresh garlic or garlic powder*)
- 1 ml de piment fort sec (*hot pepper flakes*)

Mélanger le tout pour en faire un mélange liquide. Servir avec les samoussas, les rouleaux de printemps ou tremper des fruits ou légumes frais.



## Barres de tofu aux graines de sésame - Sesame Tofu Bars



**Une bonne façon de découvrir la relation cause à effet lorsque les enfants trempent les barres de tofu dans la sauce et puis dans les graines de sésames.**

### Ingrédients

- 1 paquet de tofu extra ferme, tranché (*tofu extra firm*)
- 60 ml de sauce soya (*Soya sauce*)
- 60 ml d'eau (*water*)
- 5 ml de coriandre moulu (*ground coriander*)
- 60 ml de graine de sésame (*sesame seeds*)

Mélanger la sauce soya, l'eau et la coriandre. Mariner les tranches de tofu dans le mélange entre 10 à 20 minutes. Mettre les graines de sésame dans un plat. Tremper chaque côté d'une tranche de tofu. Cuire dans une casserole légèrement huilée à feu moyen, 2 à 5 minutes de chaque côté pour obtenir une couleur dorée.

- **Variante :** Mélanger 10 ml de poudre de chili avec les graines de sésame ou de pavot (sauter l'étape de la marinade). Tremper le tofu et faire cuire.

Donne 12 barres.



## Les fruits et légumes - Fruits and Veggies

Les légumes et fruits contiennent des éléments nutritifs comme des vitamines (A, C et B-folate), des minéraux et des fibres. La consommation des légumes et fruits réduit le risque des maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.

Voici un exemple d'une fonction de chaque vitamine :

- **La vitamine A** aide la vision. Elle se retrouve dans les épinards, le brocoli, les courges orangées et les carottes.
- **La vitamine B** appuie le développement génétique. Elle se retrouve dans les épinards, les asperges, le brocoli et les bananes.
- **La vitamine C** renforce le système immunitaire. Elle se retrouve dans les oranges, les poivrons rouges, le brocoli et les fraises.



### Bouquet de légumes - Vegetable Bouquet



Une belle occasion d'apprendre les couleurs et d'en profiter pour présenter à votre enfant un nouveau légume ou fruit dans cette collation.

#### Ingrédients

- Brochettes en bambou et cure-dents (*bamboo skewers or tooth picks*)
- Canneberges fraîches, petite tomates cerises, minis poivrons colorés, avocat... (*Fresh cranberries, small tomatoes, mini-colored peppers, avocados...*)
- Épinards (pour les feuilles), laitue rouge ou du persil (*Spinach, red lettuce or fresh parsley for the leaves*)
- Vase ou verre ou tasse (*vase or cup*)

Laver les légumes et les fruits. Couper le bout des minis poivrons (où se trouve la queue) et enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Les enfants de 3 ou 4 ans peuvent essayer de couper avec des ciseaux propres le bout pour en faire une tulipe ou une fleur originale. Insérer le bout non coupé d'un mini poivron sur un bâton et placer un fruit ou un légume à l'intérieur du poivron. Laissez votre imagination vous guider!

Ensuite, placer 3 à 5 « fleurs » dans une tasse ou un vase. Mettre quelques feuilles d'épinards ou de laitue.

Laisser comme décoration sur la table. Les enfants viendront grignoter lorsqu'ils auront faim. Servir seul ou avec la trempette au miel.



## Cornets aux fruits – Fruit Cones



Un cornet aux fruits, rien de meilleur pour la santé et si simple! Les enfants peuvent faire des hypothèses avant de compter le nombre de morceaux de fruits qu'ils pourront mettre dans le cornet.

### Ingrédients

- Les fruits de la saison (*seasonal fruits*)
- Cornets de crème glacée (*ice cream cones*)
- 60 ml de noix de coco séchée (*dried coconut*)
- 125 ml de yogourt de votre choix (*yogourt of choice*)

Laver et couper vos fruits en dés ou en lanières. Placer dans un bol. Ajouter la noix de coco et le yogourt. Mettre le mélange dans un cornet à l'aide d'une cuillère.



## Roulés à la banane – Banana Rolls



Avant de se lancer au travail, dessinons sur les bananes à l'aide de pastelle ou de craie. Cette recette permet aux jeunes enfants (1 ½ an) de développer un sens de responsabilité (en pelant la banane ou) en utilisant un couteau à beurre pour beurrer le tortillas.

### Ingrédients

- 2 à 4 bananes (*bananas*)
- 2 à 4 tortillas (*tortillas shells*)
- Beurre de pois ou autre beurre de noix (*pea butter or other nut butter*)
- Craies ou pastelles (*crayons or pastel*)

Colorer la banane. Éplucher la banane. Beurrer la tortilla avec le beurre choisis. Placer une banane sur le bout d'une tortilla. Recouvrir la banane de la tortilla en roulant la tortilla. Mangez et dégustez!





## Salade d'épinards et fruits - Fruit and Spinach Salad

**Demander à vos enfants s'ils peuvent couper les bananes avec un couteau à beurre et les mettre dans le bol. Certains enfants aimeraient vider les pamplemousses avec leurs mains car ils aiment la sensation de la pulpe. Inviter vos enfants à mettre le mélange de fruits dans les pamplemousses à l'aide d'une cuillère.**



### Ingrédients

- 2 bananes tranchées (*bananas*)
- 125 ml de raisins verts ou rouges coupés en deux (*green or red grapes*)
- 250 ml d'épinards (*spinach*)
- 60 ml de prunes séchées coupées en quartier (*dried prunes*)
- 15 ml de jus de citron (*lemon juice*)
- 60 ml de jus de pamplemousse (*grapefruit juice*)
- 1 grenade (*pomegranate*)
- 4 à 6 pamplemousses (*grapefruits*)
- Noix de soya/graines de tournesols - facultatif (*soy nuts or sunflower seeds - optional*)

### Pour les pamplemousses :

Couper le haut de chaque pamplemousse. Vider chaque pamplemousse dans un bol avec l'aide d'une cuillère. Laisser couler le jus du pamplemousse dans le bol. Garder le jus et enlever les graines.

Mettre les pamplemousses de côté, ils serviront comme bol (facultatif).

### Pour la salade :

Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un bol. Ajouter le jus de citron et le pamplemousse et brasser le mélange. Remplir les pamplemousses vides avec le mélange de fruits. Saupoudrer de quelques graines de pomme de grenade/graines de tournesols (facultatif).



### Samoussas - Samosas



Cette recette indienne permettra à vos enfants d'acquérir des habiletés en mathématiques, développera la motricité fine et les introduira à de nouveaux goûts. Inviter les enfants à mesurer les épices et à envelopper les samoussas.

### Pâte (Dough) :

-  375 ml de farine blanche (*all purpose flour*)
-  125 ml de farine à blé entier (*whole wheat flour*)
-  2 ml de sel (*salt*)
-  60 ml d'huile d'olive (*olive oil*)
-  180 ml d'eau froide (*cold water*)

### Méthode pour la pâte :

Mélanger les ingrédients secs ensemble. Ajouter l'huile et faire émietter avec le dos d'une fourchette.

Ajouter l'eau et pétrir avec vos mains. Former une boule, recouvrir et refroidir dans le réfrigérateur pendant 10 minutes. Diviser en 10 boules égales. Aplatis chaque boule pour avoir la forme d'un cercle plat.

### Farce (Stuffing) :

-  250 ml de patates coupées en dés ou congelées (*diced potatoes*)
-  250 ml de carottes et pois surgelés (*frozen peas and carrots*)
-  1.5 ml de piment fort (facultatif) (*hot peppers, optional*)
-  1.5 ml de cumin
-  2.5 ml de gingembre en poudre (*ground ginger*)
-  5 ml de coriandre en poudre (*dried coriander*)
-  5 ml de curry (*curry powder*)
-  Une pincée de sel (*pinch of salt*)
-  Un bol d'eau froide (*bowl of cold water*)

Préchauffer le four à 350°F. Mélanger le tout ensemble, sauf l'eau. Placer environ une cuillère à table de mélange de farce au milieu de chaque rondelle de pâte. Tremper votre doigt dans l'eau et frotter l'extrémité de la pâte. Plier la rondelle en deux et presser le dos d'une fourchette pour bien fermer le samoussa. Placer les samoussas sur une tôle à biscuit et cuire pendant 30 à 45 minutes. Les retourner après 15 minutes. Refroidir et déguster!



## Les produits laitiers - Milk Products

Les produits laitiers contiennent de la vitamine A et D, des protéines, des lipides et du calcium (un minéral). Le calcium est important dans la formation et le maintien des muscles, des dents et des os. Choisissez des substituts de lait comme le yogourt, le lait de soya et le fromage faible en matière grasse. Certains de ces aliments contiennent plus de calcium que d'autres. Consultez la valeur nutritive pour vous en informer davantage.



### Tartine coco-cannelle - Cinnamon Toast Delight



Une création complètement inventée par les amis de la prémamanelle... très délicieux!

#### Ingrédients

- Fromage à la crème allégé (*light cream cheese*)
- Confiture d'abricot (*apricot jam*)
- Cannelle moulue (*ground cinnamon*)
- Pommes en lanières (*apple slices*)
- Jus de citron (*lemon juice*)
- Noix de coco (*dried coconut*)
- 2 tranches de pain de blé entier ou de seigle (*2 slices of whole wheat or rye bread*)

Mélanger le fromage blanc avec la confiture d'abricot. Étendre le mélange sur le pain. Saupoudrer de cannelle. Étaler les pommes sur la tartine. Verser quelques gouttes de jus de citron pour éviter que la pomme ne brunisse. Parsemer de noix de coco. On peut, pour un meilleur effet, mettre la tartine au four sous la grille pendant 5 minutes (ou griller le pain au préalable). Miam! Succulent!

Donne deux tartines coco-cannelle.





## Galettes émotives - Emotional Rice Cakes

Une belle façon d'introduire les parties du visage et les émotions aux enfants d'un an ou plus. On peut s'amuser à présenter les émotions faciales et à les nommer. Connaître les mots des émotions aide l'enfant à reconnaître ce qu'il ressent et peut éviter des comportements moins appropriés.



### Ingrédients

-  Galette de riz ou pain de blé entier (*rice cakes or whole wheat bread*)
-  Fromage à la crème ou du beurre de pois (*cream cheese or pea butter*)
-  Tranches de concombre, pois mange-tout, lanières de carottes, framboises... (*cucumber slices, snap peas, carrot strips, raspberries...*)

Beurrer la galette de riz. Placer les tranches de concombre pour les yeux, les lanières de carottes pour les sourcils, la framboise pour le nez et les pois mange-tout pour le sourire. Choisir ensemble l'émotion que vous voulez reproduire. Amusez-vous et soyez créatifs! Les enfants s'amuseront avec leur imagination et leurs sentiments.

- **Variante** : Vous pouvez aussi utiliser les légumes ou les fruits de la saison, des noix ou autres aliments sains pour faire un visage.

## Croissants de lune - Crescent Moons



Une sensation tout comme la pâte à modeler en plus des croissants à croquer qui éclatent avec des graines de tournesol, des canneberges sèches et du yogourt!

### Ingrédients

-  500 ml de farine (*flour*)
-  10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue (*ground cinnamon*)
-  15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte (*baking powder*)
-  2.5 ml (1/2 cuillère à thé) de sel (*salt*)
-  60 ml de noix de coco semi sucrée (*semi sweet coconut*)
-  80 ml de canneberges séchées (*dried cranberries*)
-  125 ml graines de tournesol (*sunflower seeds*)
-  250 ml de yogourt nature ou autre saveur (*plain yogurt or flavour of choice*)

#### Valeur nutritive par portion :

99 calories;  
3.3 g de matières grasses;  
128 mg de sodium;  
2.4 de sucres;  
3.4 protéine;  
1.2 de fibres

Préchauffer le four à 350°F degré. Mélanger les ingrédients secs. Ajouter le yogourt et mélanger. Sortir la pâte du bol et pétrir sur le comptoir. Aplatir avec un rouleau à pâte ou un verre. Découper 6 à 9 cercles dans la pâte à l'aide d'un verre ou une tasse. Placer sur une plaque à biscuits légèrement huilée. Couper en deux à l'aide d'un couteau à beurre (les enfants aiment faire cette partie!). Cuire entre 18 à 20 minutes.

Cette recette donne de 12 à 18 morceaux.





## Brochettes aux fruits avec trempette chocolatée

### Fruit Shish Kabobs and Chocolate Dip



Cette activité permet aux enfants de développer la coordination des yeux et des mains en plaçant les fruits sur les bâtons ainsi qu'en trempant les fruits dans la trempette délicieuse au chocolat et fromage à la crème.

#### Ingrédients

- 125 ml de fromage à la crème allégé (*light cream cheese*)
- 60 ml de yogourt à la vanille/cerise (*vanilla or cherry yogourt*)
- 15 ml poudre de cacao (*cocoa powder*)
- 15 à 30 ml de miel ou sirop d'érable (*honey or maple syrup*)
- Fruits de votre choix (*fruits of your choice*)
- Brochettes en bambou (*bamboo skewers*)

Fouetter le fromage à la crème. Ajouter le yogourt, le cacao ainsi que le miel et fouetter. Servir avec des fruits.

## Trempette fromage cottage et au thon - Cottage Cheese and Tuna Dip

Une combinaison parfaite d'une portion de produit laitier  
et d'une portion de viandes et substituts.



Les bambins apprécient transvider à l'aide d'une cuillère les ingrédients dans un bol, bien que cela soit salissant (ils apprendront également à se responsabiliser en nettoyant leurs dégâts avec notre aide, bien sûr!).

### Ingrédients

- 250 ml de fromage cottage (*cottage cheese*)
- 125 ml de thon (*tuna*)
- 10 ml d'aneth frais ou sec (*fresh or dried dill*)

Égoutter le thon, couper l'aneth à l'aide de ciseaux (les enfants d'âge préscolaire peuvent nous aider!) et mélanger le tout ensemble. Servir avec vos craquelins préférés!



## Bibliographie / Ressources

1. « Activités sur la taille des portions pour les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes », ressource d'Alberta Health Services  
<http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-portion-size-french.pdf>
2. <http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Factsheets/Healthy-Eating---General/Spotlight-on-Food-and-Nutrition.aspx>
3. [http://www.eatracker.ca/recipe\\_analyzer.aspx](http://www.eatracker.ca/recipe_analyzer.aspx)
4. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php>
5. <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/en-savoir-plus-sur/10-les-collations>
6. La santé au menu; Édition, octobre 2011; 3535, rue Saint-Denis; Montréal (Québec) H2X 3P1  
Tél.: 514 282-5115 | Téléc.: 514 873-4529  
[lasanteaumenu@ithq.qc.ca](mailto:lasanteaumenu@ithq.qc.ca) | [www.lasanteaumenu.com](http://www.lasanteaumenu.com)  
<http://www.lasanteaumenu.com/wp-content/uploads/2011/10/Guide-ecoles-Volet-nutrition-VR-MSSS-2011-10-13.pdf>

# Notes



# Les services de l'Association des parents fransaskois

**CRÉPE** – Centre de ressources éducatifs à la petite enfance  
(*French early childhood resource centre*) livres, jeux éducatif, musique en français  
(*French books, educational games, music for the whole family*)  
Abonnez-vous à CRÉPE, de quoi amuser vos enfants pendant des heures!



INFO 1-800-265-9277

## Centres d'appui à la famille et à l'enfance (CAFE)

INFO 1-855-653-7444 [www.parentsfransaskois.ca](http://www.parentsfransaskois.ca)

Cinq services dans la communauté fransaskoise pour accueillir et accompagner les parents – activités familiales, éducation parentale, ressources et bien plus. Communiquez avec nos coordinations CAFE pour plus d'information.

- CAFE Ponteix – 306-625-3545
- CAFE Lloydminster – 306-820-1500
- Saskatoon – CAFE LA PASSERELLE – 306-653-7446
- Regina – CAFE LA RITOURNELLE – 306-522-3240
- Gravelbourg – CAFE LA CLÉ DES PLAINES – 306-648-3129



## GRANDIR

Ce livret « L'ABC des collations – Pour des enfants en santé » est un excellent outil pour accompagner les ressources GRANDIR qui ont pour objectif de sensibiliser les parents et les intervenants à la petite enfance au bien-être des jeunes enfants (en ce qui a trait à l'activité physique, la saine alimentation et le développement langagier).

Manger Santé™ et PEP™ (*Pistes d'épanouissement en petite enfance*) ont été développés en réponse aux besoins de sensibiliser les parents et les intervenants à la petite enfance à l'importance de saines habitudes de vie dès un très jeune âge. Pour plus de renseignements sur ces ressources, communiquez avec l'APF au 1-855-653-7444 ou avec le Réseau Santé en français de la Saskatchewan au 306-653-7445.



## Services d'appui à la petite enfance

Grâce au partenariat avec le Conseil des écoles fransaskoises (CÉF) et l'Association des parents fransaskois (APF), les parents, les intervenants et les gestionnaires peuvent recevoir de l'appui en petite enfance touchant le développement de services de garde, la programmation, l'observation, les ressources du développement de l'enfant et aussi diverses formations offertes sur mesure. Communiquez avec l'agente de la petite enfance; Brigitte Chassé au 306-653-8490 ou [bchasse@cefsk.ca](mailto:bchasse@cefsk.ca).





[www.parentsfrensaskois.ca](http://www.parentsfrensaskois.ca)

