

Les saines collations



Pourquoi prendre une collation à l'école?

Les enfants ont l'habitude de manger plusieurs fois par jour : c'est normal, leur estomac est plus petit, ils mangent peu à la fois et ils sont en pleine croissance.



À l'école, il est difficile pour un enfant de se concentrer et d'être attentif s'il a faim.

L'important est de respecter sa faim : l'enfant prendra sa collation s'il en a besoin.

