

Idées de collations saines pour les fêtes

La nourriture est souvent le thème central de nombreuses fêtes ou célébrations. Les fêtes de classe ou les programmes de petit-déjeuner peuvent intégrer une leçon de nutrition amusante en faisant participer les élèves à la planification et à la préparation de collations saines. L'essentiel est de présenter des aliments sains d'une manière amusante et créative. Bon appétit!

Conseils pour la planification

- Essayez de nouveaux aliments. Les enfants adorent l'aventure!
- Faites participer les enfants à la planification de la fête en leur demandant leurs idées d'en-cas sains préférés, ou donnez-leur des choix et laissez-les voter pour leurs meilleurs choix.
- Servez un menu équilibré composé de légumes, de fruits, de céréales complètes et de protéines.
- Choisissez des aliments pour le plaisir, le bon goût et la santé.
- Les célébrations mettant en vedette des aliments sains offrent aux enfants l'occasion de s'exercer à faire des choix alimentaires judicieux.
- Servez de l'eau ou du lait pour les boissons.
- Découpez les aliments en forme amusante à l'aide d'emporte-pièces et permettez aux enfants d'assembler leurs propres collations.



Ces délicieux arbres constituent un excellent goûter de fête. L'arbre à fromage est composé de cubes de fromage, de raisins et de tranches de pomme. Servez avec des crackers complets. L'arbre à légumes coloré peut être réalisé avec vos légumes préférés.

Accompagnez cet en-cas d'un accompagnement sain comme du tzatziki ou du houmous.

Ces bonhommes de neige à la banane sont faciles à assembler pour les enfants. Des tranches de banane et des raisins de Corinthe (ou secs) avec des branches de bretzel en feront un succès à tous les coups !



Ces fraises du Père Noël sont faites à base de fraises fraîches, de yogourt grec nature avec un touche de miel et de grains de lin pour les yeux. Astuce: utilisez un sac en plastique (coupez un coin) pour étaler le yogourt.

Des triangles de pita avec du fromage frais, des tranches de concombre, un morceau de poivron jaune pour l'étoile et un bâton de bretzel pour le tronc d'arbre constituent un goûter savoureux et nutritif en un clin d'œil.



Ces joyeux beignets en bonhomme de neige sont une collation simple et saine. Pour préparer cette collation, vous aurez besoin de mini beignets de grains entiers, de poivrons rouges, de bâtonnets de carotte miniatures et d'olive noires.

Ces brochettes de fruits Grinch sont faites avec des fraises, des bananes, des raisins verts et des cure-dents! Les enfants vont les engloutir.



Cette collation est très facile pour les enfants à assembler. Vous aurez besoin de tranches fraises fraîches et de tranches de bananes. Placez-les en forme de canne en bonbon. Bon appetit!



Les tortillas de grain entiers transformés en forme de flocon de neige avec des emporte-pièces sont excellentes avec la salsa aux pommes et aux fraises. Badigeonnez ou vaporisez légèrement les flocons de tortilla d'huile de cuisson et saupoudrez-les de cannelle. Disposez les flocons sur une plaque à biscuits recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire au four à 350°F pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils brunissent un peu.



Joyeuses fêtes!

