

Informations générales

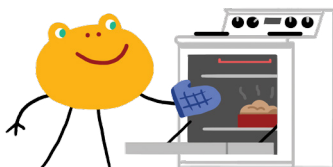
COMPORTEMENTS VISÉS



Bien manger



Cuisiner



Cliquez pour en savoir plus!

Ce document contient des boutons et des [liens](#) permettant d'avoir accès à de l'information supplémentaire.



Recette



Article



Vidéo

Collations pour petits bedons

Comment composer des collations idéales?

Aperçu de l'activité

Dans le cadre de cette activité clé-en-main, les participants découvriront la composition d'une collation complète et nutritive. Cet apprentissage se fait en distinguant les aliments selon leur composition et leur rôle sur le corps. Les participants auront ensuite l'occasion de mettre en pratique leurs nouvelles connaissances en planifiant des collations saines.

Animation centrale

› Étape 1 : Causerie

Échange sur les connaissances et les habitudes des participants en lien avec la collation.

› Étape 2 : Présentation des notions

Explication des avantages, du contexte de consommation et de la composition d'une collation complète.

› Étape 3 : Mises en pratique des notions

Exercice 1 : Identification d'aliments selon ce qu'ils procurent au corps.

Exercice 2 : Composition de collations afin de mettre en pratique les notions apprises.

› Étape 4 : Intégration des notions

Retour sur les notions à retenir et définition d'objectifs personnels.

Animations complémentaires

› Animation 1 : Découverte d'un aliment

Présentation et dégustation d'un aliment pour la collation.

› Animation 2 : Cuisiner une collation (muffins)

Préparation d'un aliment pour la collation.

› Animation 3 : Retour sur expérience

Lors d'une rencontre subséquente, retour sur les notions à retenir en lien avec la collation afin de favoriser l'intégration.



L'activité clé-en-main peut se faire en présentiel ou en visioconférence. Pour ce qui est des animations complémentaires, nous recommandons que les animations 1 et 2 soient réalisées uniquement en présentiel.

CLIENTÈLE CIBLE

- Parents de jeunes enfants
- Femmes enceintes

OBJECTIF GLOBAL

- Composer et offrir des collations complètes et nutritives

SOUS-OBJECTIFS

- Reconnaître le rôle et l'importance de la collation dans l'alimentation, notamment chez les tout-petits et la femme enceinte
- Comprendre la composition idéale d'une collation complète
- Reconnaître les aliments riches en glucides et en protéines

En plus des objectifs mentionnés, cette activité permet aussi d'intégrer les apprentissages suivants :

- Développer du vocabulaire pour les enfants et les clientèles non francophones
- Se familiariser avec des aliments nutritifs et peu coûteux
- Développer des techniques culinaires (activité complémentaire)

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Tableau et crayons ou équipement audiovisuel (ordinateur et écran)
- Papiers et crayons
- Gomme bleue ou papier collant
- Outils Olo (disponibles dans la [Trousse Découverte](#))
 - › Fiche « [Compose ta collation idéale!](#) »
 - › [Jeu cartes-mots](#);

Si des enfants accompagnent les parents, des [coloriages](#), des [jeux](#) et des livres pour enfants peuvent être mis à leur disposition.

ÉQUIPEMENT POUR ANIMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Aliments à découvrir pour dégustation
- Fiche « Découvre un aliment » : [la pomme](#)
- Équipement de cuisine
- [Recette](#) de muffins rapides
- Ingrédients pour la recette

TEMPS

- Animation centrale: **1 h 30 à 2 h**
- Animation complémentaire 1: **25 minutes**
- Animation complémentaire 2: **60 à 90 minutes**
- Animation complémentaire 3: **15 minutes**

Collations pour petits bedons

Comment composer des collations idéales ?

Voici les informations à connaître en lien avec la collation afin d'être en mesure de répondre aux questions de base des familles sur le sujet.

À quoi servent les collations ?

Les collations servent de pont entre deux repas. Elles permettent d'avoir de l'énergie et de calmer la faim jusqu'au prochain repas. On évite ainsi d'être affamé au repas suivant et de manger beaucoup plus que ce dont nous avons réellement besoin.

Attention ! La collation ne remplace pas le repas, mais vient compléter celui-ci. La collation est une occasion supplémentaire de combler ses besoins en énergie, vitamines et minéraux.

La collation permettra aussi de venir en renfort si le repas précédent n'était pas tout à fait équilibré.

Est-ce nécessaire de prendre des collations ? Est-ce que tout le monde devrait prendre des collations ?

Les collations viennent calmer la faim entre les repas. La collation n'est pas nécessaire si la faim n'est pas présente et qu'il est possible d'attendre jusqu'au prochain repas. Il faut toutefois éviter d'arriver affamé aux repas et de grignoter n'importe quoi en attendant celui-ci.

Les collations sont particulièrement importantes pour les enfants et les femmes enceintes !

Les enfants ont besoin de beaucoup d'énergie pour grandir en santé. Ils ont donc besoin de manger souvent puisque leur estomac est petit.

Les femmes enceintes aussi ont besoin de répartir leur consommation d'aliments tout au long de la journée pour avoir suffisamment d'énergie. Prendre des collations permet de manger plus souvent de plus petites quantités et diminuer les inconforts de grossesse comme les nausées.



Est-ce que les collations sont favorables à la santé ?

La collation permet de venir compléter les repas en choisissant des aliments nutritifs qui étaient peut-être moins présents au repas précédent.

Elles ne doivent pas remplacer un repas et ne doivent pas être vues comme une récompense.

Collation et grignotage sont souvent confondus. Mais, ce n'est pas la même chose !

Le **grignotage** consiste à manger plusieurs petites quantités d'aliments à n'importe quel moment de la journée. Ce sont souvent des aliments peu nutritifs et ils sont rarement mangés dans un espace dédié pour les prises de repas.

Il n'est en effet pas recommandé d'encourager le grignotage qui peut avoir un effet non favorable sur la santé à long terme.

Comment choisir une bonne collation ?

La collation parfaite devrait être composée de **2 aliments nutritifs**.

1 aliment riche en glucides + 1 aliment riche en protéines

Il est recommandé de choisir des aliments qui contiennent des éléments nécessaires au bon fonctionnement du corps (énergie, vitamines, minéraux, etc.) faits à partir d'ingrédients de base :

- Des aliments qui proviennent directement de la nature (tels des fruits et des légumes) ou ;
- Des aliments minimalement transformés (tels des muffins maison, pouding maison, yogourt nature).

Aliments riches en glucides :

- a. fruits et légumes ;
- b. produits céréaliers et ;
- c. lait et ses substituts (à l'exception du fromage).

Aliments riches en protéines :

- a. viandes, poissons, œufs, etc. ;
- b. tofu, légumineuses, noix, etc., ainsi que ;
- c. lait et ses substituts (incluant le fromage)

Exemples de collations complètes et nutritives :

- Des fruits ajoutés dans du yogourt
- Des tranches de pommes avec du fromage
- Un pain pita avec du houmous



Les aliments ultra-transformés du commerce renferment peu d'éléments intéressants pour le corps et plusieurs ingrédients non disponibles dans notre garde-manger (ingrédients de l'industrie alimentaire). Il est donc préférable de les éviter pour les collations.

Que font les glucides pour le corps ?

Les glucides procurent de l'énergie rapidement au corps. Cette énergie est nécessaire pour permettre au corps de fonctionner: respirer, bouger, réfléchir, etc.

Que font les protéines pour le corps ?

Les protéines entrent dans la composition de tous les organes et tissus du corps. Les protéines sont aussi une source d'énergie qui prend plus de temps à être digérées. Elles permettent donc de soutenir (calmer la faim) plus longtemps et attendre jusqu'au prochain repas.

Quand donner une collation ?

Une collation devrait être prise lorsque la faim est présente entre deux repas. Il est toutefois préférable de prendre une collation à des heures régulières et d'ajuster les quantités en fonction de la faim. Ceci permet d'éviter de manger n'importe quand ainsi que d'atteindre un niveau de faim extrême qui incite la consommation de très grande quantité d'aliments moins nutritifs.

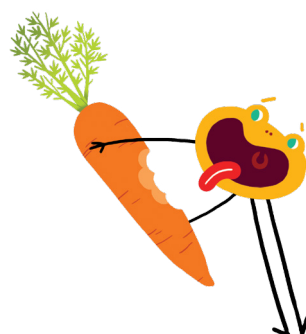
Avec leur petit ventre et leurs grands besoins en énergie, les enfants devraient **manger aux trois heures environ**. Même après un repas équilibré, il est important de s'assurer de refaire les réserves en énergie. C'est la même chose pour les femmes enceintes qui ont besoin de beaucoup d'énergie pour développer leur bébé, mais qui voient leur estomac de plus en plus comprimé par celui-ci.

L'idéal est que la collation soit prise **2 heures avant le repas**. Cela évitera de couper l'appétit pour le repas suivant.

Si un enfant a très faim et que le repas n'est pas encore prêt (30 minutes avant le repas par exemple), il est préférable de lui offrir des aliments qui permettront de commencer tranquillement le repas. Quelques légumes ou des craquelins par exemple lui permettront de patienter. Les aliments très riches en énergie comme le fromage, les noix, les croustilles ou les aliments sucrés (biscuits, muffins ou autres) sont à éviter aussi près du repas puisqu'ils risquent de couper l'appétit.

En fonction des heures des repas, voici à quoi pourrait ressembler l'horaire des collations dans une journée :

- Petit-déjeuner: au réveil, vers 7 h
- **Collation en avant-midi: autour de 9 h 30**
- Dîner: autour de 12 h
- **Collation en après-midi: après la sieste, vers 15 h**
- Souper: entre 17 h et 18 h
- **Collation en soirée: en option, vers 19 h, selon l'heure du coucher et du souper**



De 2 à 3 collations sont à prévoir par jour. Ainsi, si le souper est plus de 2 heures avant le coucher de l'enfant et qu'il a faim, il est préférable de lui redonner une collation avant le dodo.



Lectures et références supplémentaires



La collation pour les enfants



Collation - recettes



Le grignotage



Les aliments protéinés



Être un modèle pour l'enfant

Pour aller plus loin — Informations complémentaires



Mon enfant est allergique



Mon tout-petit est une bibitte à sucre

Dans quel contexte prendre une collation ?

Tout comme pour les repas, la collation devrait être prise dans un contexte calme. C'est un moment d'arrêt pour les autres activités. Cela permet d'être plus attentif aux signaux du corps (niveau de faim) et de diminuer les risques d'étouffement.

Les collations devraient donc être prises assises et sans distraction (jouet, télévision ou autres). Les collations ne devraient jamais être prises dans une voiture, car cela augmente les risques d'étouffement.

La présence d'autres personnes rend également le moment de la collation nettement plus agréable ! Grâce aux discussions, il est possible de renforcer les liens et de développer des connaissances.

Est-ce que les collations risquent de faire prendre du poids ?

La collation est là pour venir combler les besoins en énergie. Sa consommation devrait se faire en fonction de la faim. La prise de collation n'augmente pas les risques de prendre du poids. C'est plutôt le contraire. En prenant des collations, cela permet d'arriver au prochain repas moins affamé et donc de mieux reconnaître les signaux de son corps au moment du repas. En effet, la collation diminue les risques de consommer plus que ses besoins en énergie.

La collation n'est pas la même chose que le grignotage.

Le grignotage consiste à manger plusieurs petites quantités d'aliments à n'importe quel moment de la journée. Il s'agit souvent d'aliments peu nutritifs, riches en calories qui se mangent facilement avec les doigts un peu n'importe où. Ceci se fait souvent au-delà des besoins réels du corps, sans faim réelle. Contrairement à la collation, le grignotage est souvent associé à la prise de poids.


Animation centrale

Collations pour petits bedons



Comment composer des collations idéales ?

PRÉPARATION

1. Lire [l'information pour l'animatrice](#) associée à cette activité clé-en-main afin de se familiariser avec le concept et les informations à transmettre.
2.  Lire l'article « La collation pour les enfants, essentielle pour soutenir entre les repas » sur le blogue de la Fondation Olo.
3. Sélectionner les 11 cartes suivantes parmi le [jeu cartes-mots](#) : fromage, yogourt, banane, fraise, carotte, macaroni, pomme, pain, beurre d'arachides, lait et pois chiches.

DANS LE CADRE DE L'ANIMATION CENTRALE, NOUS VOUS SUGGÉRONS DE FAIRE UN TOUR DE TABLE ET D'INVITER LES PARTICIPANTS À :

1. Se présenter ;
.....
2. Indiquer le nombre de personnes dans leur ménage ;
.....
3. Nommer leur fruit favori ;
.....

Dans chacune des étapes suivantes, la section « contenu à partager » propose des questions à poser aux participants. Les informations qui se trouvent sous les questions font partie du contenu à partager pendant la discussion.

Tout au long de l'animation, assurez-vous de laisser beaucoup de place pour les échanges, questions et discussions.



COMPOSE TA COLLATION IDÉALE !

1 Choisis un aliment riche en glucides !

- Fruits frais (pomme, poire, banane, etc.)
- Céréales de fruits
- Outils (carottes, concombre, etc.)
- Fruits surgelés
- Fruits séchés (raisins, dattes, etc.)
- Chocolatine
- Pain (tranche, pizza, muffin anglais, etc.)
- Muffin maison
- Barre de céréales maison
- Pâtes (dynamite, spaghetti)
- Yogourt
- Autres légumes et fruits, produits céréaliers ou lait et ses dérivés.

Pour avoir de l'énergie !

2 Ajoute un aliment riche en protéines !

- Beurre d'arachide
- Pois chiches grillés
- Nœud et graines
- Hummous (farfalle de pois chiches)
- Tartinade de tofu
- Fromage (cheddar, cottage, etc.)
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Fromage au lait maison
- Yogourt
- Tartinade de thon
- Autres ingrédients protéinés

Pour être capable d'attendre jusqu'au prochain repas !

Bon appétit !

Pour connaître de nouvelles astuces et de nouvelles collations, consultez le [Passez le relais !](#)

Tout droits réservés - Fondation Olo

Fondation Olo 

Étape 1: Causerie



Échange sur les connaissances et les habitudes des participants en lien avec la collation.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

MATÉRIEL

- Tableau et crayons ou équipement audiovisuel

CONTENU À PARTAGER

1. Demander aux participants: « Prenez-vous des collations ? »
.....
2. Demander aux participants: « Quels sont les critères pour choisir vos collations ? Qu'est-ce qui influence votre choix ? »
 - Noter les réponses en faisant de grandes catégories
 - › Aspects gustatifs (goût, texture, etc.)
 - › Aspects pratiques (transport, manipulation, etc.)
 - › Aspects nutritifs (énergie, allergènes, etc.)
 - › Aspects disponibilités (accessibles, coûts, etc.)
 - Prendre en considération ces préoccupations pour présenter des exemples tout au long de l'activité
.....
3. Demander aux participants: « Quelles sont les collations que vous avez l'habitude de consommer ? »
 - Ne pas commenter pour le moment. Nous y reviendrons
 - Noter les réponses pour s'en inspirer parmi les exemples de combinaison d'aliments possibles à l'étape 3



Étape 2: Présentation des notions



Explication des avantages, du contexte de consommation et de la composition d'une collation complète.



**TEMPS ESTIMÉ
30 MINUTES**

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none">• Tableau et crayons ou équipement audiovisuel	<ol style="list-style-type: none">1. Demander aux participants : « Pourquoi prenez-vous des collations ? »2. Compléter les réponses mentionnées :<ul style="list-style-type: none">• Pour avoir suffisamment d'énergie tout au long de la journée• Pour calmer la faim entre les repas• Pour éviter d'arriver affamé au prochain repas et manger trop pour ses besoins• Pour éviter de grignoter toute la journée• Pour compléter l'équilibre de votre alimentation3. Demander aux participants : « Quand prenez-vous une collation ? Quand offrez-vous une collation à votre enfant ? »<ul style="list-style-type: none">• Quand la faim se fait sentir, soit environ 3 heures après le repas<ul style="list-style-type: none">› Si la faim se fait sentir avant, on n'a probablement pas suffisamment mangé au repas• Idéalement, au moins 2 h avant le prochain repas4. Demander aux participants : « Comment la collation devrait-elle être prise ? Dans quel contexte ? Comment est-ce que cela se passe chez vous ? »<ul style="list-style-type: none">• Assis, calmement, sans jouets et en bonne compagnie• On permet à tous de manger selon sa faim et diminuer les risques d'étouffement• Expliquer la différence entre le grignotage et la collation.5. Présenter aux participants les éléments qui composent une collation complète et nutritive.<ul style="list-style-type: none">• C'est une combinaison de deux aliments :<ul style="list-style-type: none">› Un aliment qui permet d'aller chercher de l'énergie rapidement (glucides)› Un aliment qui calme la faim longtemps (protéines)• Idéalement, les collations contiennent rarement des aliments transformés6. Faire un retour sur les critères de choix d'une collation (Causerie - Étape 1.2)7. Présenter les avantages de préparer des collations maison :<ul style="list-style-type: none">• Pour économiser par rapport aux aliments du commerce• Pour s'assurer de manger des aliments nutritifs

Étape 3: Mises en pratique des notions

Exercice 1



Identification d'aliments
selon ce qu'ils procurent au corps.



TEMPS ESTIMÉ
30 MINUTES

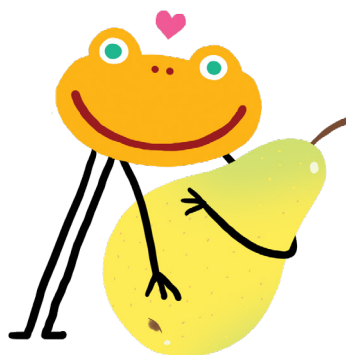
MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none">• Tableau et crayons ou équipement audiovisuel• Gommette bleue ou papier collant• <u>Fiche « Compose ta collation idéale ! »</u>• <u>Jeu cartes-mots (cartes pré-sélectionnées)</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Distribuer la fiche « Compose ta collation idéale ! » aux participants2. Sur le tableau ou à l'écran, faire un tableau à deux colonnes:<ul style="list-style-type: none">› Aliments pour avoir de l'énergie rapidement (Glucides)› Aliments pour avoir de l'énergie longtemps (Protéines).....3. Expliquer que les aliments riches en glucides sont des aliments des groupes alimentaires des:<ul style="list-style-type: none">• fruits et légumes ;• produits céréaliers et ;• lait et ses substituts (à l'exception du fromage)......4. Expliquer que les aliments riches en protéines sont des aliments tels que:<ul style="list-style-type: none">• viandes, poissons, œufs, etc.;• tofu, légumineuses, noix, etc., ainsi que ;• lait et ses substituts (incluant le fromage)......5. Une à une, présenter les cartes d'aliments et demander aux participants dans quelle section du tableau elles devraient être placées.<ul style="list-style-type: none">• À l'aide de la gommette, coller la carte-mots dans la bonne colonne du tableau• Voir solutionnaire pour les réponses.....6. Demander aux participants de compléter le tableau avec d'autres aliments qu'ils ont l'habitude de consommer<ul style="list-style-type: none">• Pour chaque suggestion, nommer le groupe alimentaire auquel l'aliment appartient. Voici des suggestions:<ul style="list-style-type: none">› Glucides: craquelins, muffins, barres tendres, gruau, pouding› Protéines: noix, tartinade de tofu, tartinade de poisson, œuf• Écrire le nom des aliments dans la bonne colonne



Solutionnaire

GLUCIDES	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none">• Banane (et les autres fruits)• Pomme (ou compote de pommes)• Pain• Carotte (et les autres légumes)• Fraise (ou fruits surgelés)• Macaroni <p>Ajouter à la main</p> <ul style="list-style-type: none">• Craquelins• Muffins• Céréales• Barre de céréales• Gruau• Pouding• Raisins secs (fruits secs)	<ul style="list-style-type: none">• Fromage• Beurre d'arachides• Pois chiches (ou pois chiches grillés et houmous) <p>Ajouter à la main</p> <ul style="list-style-type: none">• Noix (grenoble, amande, noisette, etc., et les beurres de noix)• Graines (tournesol, citrouille, etc.)• Tofu (ou tartinade de tofu)• Poisson (ou tartinade de poisson)• Œuf

Le **lait** et le **yogourt** sont des aliments qui contiennent à la fois des glucides et des protéines. Vous pouvez donc les placer à cheval sur les deux colonnes.



Étape 3: Mises en pratique des notions

Exercice 2

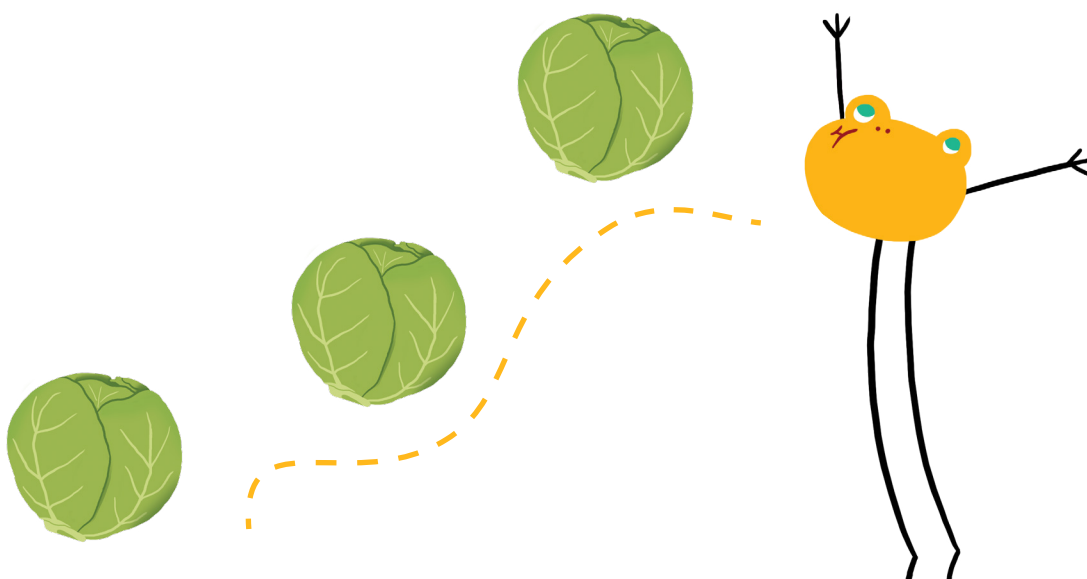


Composition de collations afin de mettre en pratique les notions apprises.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none">• Tableau et crayons ou équipement audiovisuel• Fiche « Compose ta collation idéale ! »	<ol style="list-style-type: none">1. Faire un retour sur la composition idéale de la collation: Glucides + Protéines2. À l'aide du tableau, inviter les participants à suggérer des combinaisons possibles de collations. Par exemple :<ul style="list-style-type: none">• Craquelins + tartinade de saumon• Pomme + fromage• Yogourt + noix hachées• Muffin + lait• Carotte + houmous.....3. Faire un retour sur les suggestions de collations énumérées lors de la causerie (Étape 1.3).<ul style="list-style-type: none">• Ces collations sont-elles équilibrées ?• Comment pourrions-nous les bonifier simplement ?



Étape 4: Intégration des notions

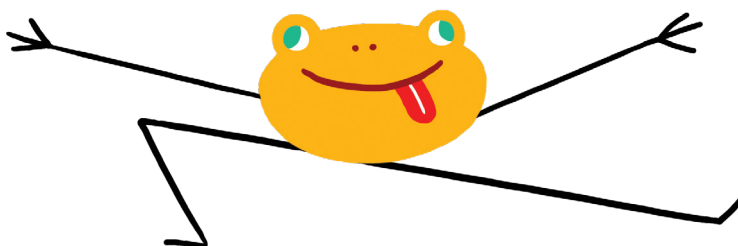


**Retour sur les notions à retenir
et définition d'objectifs personnels.**



**TEMPS ESTIMÉ
30 MINUTES**

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none">• Fiche « Compose ta collation idéale! »• Papiers• Crayons	<ol style="list-style-type: none">1. Faire un retour sur les différents aspects à retenir en lien avec la collation :<ul style="list-style-type: none">• Les collations jouent un rôle important pour compléter l'équilibre des repas et calmer la faim• Les collations permettent de faire le pont entre deux repas. Elle devrait être prise lorsque la faim se fait sentir. Idéalement, 3 heures après le repas, mais 2 heures avant le repas suivant• Une collation complète devrait contenir deux aliments (glucides + protéines)• Les collations devraient être prises dans un contexte calme2. Suite à ce retour et individuellement, inviter les participants à noter les objectifs qu'ils souhaiteraient se donner au courant des prochaines semaines en lien avec les collations. Les objectifs doivent être le plus précis possible. Par exemple :<ul style="list-style-type: none">• Intégrer une collation en après-midi tous les jours• S'assurer d'avoir toujours deux aliments dans mes collations• Essayer la combinaison de collation suivante [...]• Prendre la collation avec mon enfant• Offrir une collation à mon enfant seulement assis• Offrir les collations à mon enfant à un moment précis et arrêter le grignotage3. Clore la rencontre ou poursuivre avec les activités complémentaires



Animation 1: Découverte d'un aliment



Présentation et dégustation
d'un aliment pour la collation.



TEMPS ESTIMÉ
25 MINUTES

PRÉPARATION

1. Imprimer l'affiche « [Découvre un aliment](#) » sur la pomme.
2. Acheter des pommes pour la dégustation.

MATÉRIEL

- [Affiche Olo « Découvre un aliment » sur la pomme](#)
- **Pommes**

CONTENU À PARTAGER

1. Présenter la pomme pour la dégustation à l'aide de l'affiche « Découvre un aliment » :
 - Comment la choisir ;
 - Comment la conserver ;
 - La préparation requise (recette, rinçage, lavage, cuisson...);
 - Les options d'utilisation et trucs anti-gaspillage ;
 - Ses propriétés (glucide/protéine) ;
 - Ses avantages (rassasiant, coloré, riche en fibre, sans ustensile...).
2. Inviter les participants à (re)découvrir la pomme :
 - Odeur, touché, texture, goût (sucré, salé, amer, acide), etc.
3. Demander aux participants de proposer un aliment complémentaire pour faire une collation complète :
 - Compléter les suggestions des participants afin de leur proposer une variété d'options ;

Animation 2: Cuisiner une collation (muffins)






Préparation d'un aliment pour la collation.



**TEMPS ESTIMÉ
60 - 90 MINUTES**

Cette activité doit être réalisée dans un local adapté pour la réalisation de recettes.


PRÉPARATION

-  Acheter les ingrédients nécessaires pour réaliser la recette des muffins rapides
-  Préparer l'espace de cuisine et prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de la recette des muffins rapides
-  Imprimer la recette de muffins rapides en fonction du nombre de participants

MATÉRIEL

- [Recette des muffins rapides](#)
- **Matériel audiovisuel**
- [Vidéo « muffins rapides »](#)
- **Ingrédients et équipement pour la recette**

CONTENU À PARTAGER

1. Distribuer ou afficher les étapes de la recette à la vue des participants.
-  2. Présenter les étapes de la recette de muffin en montrant la vidéo.
3. Présenter les étapes de la recette une à la fois en accompagnant les participants à chaque étape afin d'avoir une vision globale des manipulations à réaliser.
4. Réaliser la recette en petits sous-groupes.
 - Le temps de cuisson peut être utilisé pour laver le matériel de cuisine et prendre une pause.
5. Faire un retour sur l'importance d'une collation complète composée de deux aliments.
 - Demander aux participants de proposer un aliment complémentaire riche en protéines pour faire une collation complète avec les muffins.
6. Déguster la collation et partager les muffins restants (s'il en reste) entre les participants pour qu'ils rapportent le tout à la maison.
 - Inviter les participants à présenter les muffins à leurs familles.
 - › L'effort mis;
 - › Les ingrédients et saveurs;
 - › Les avantages (énergie et satiété).

Animation 3: Retour sur expérience



Lors d'une rencontre subséquente, retour sur les notions à retenir en lien avec la collation afin de favoriser l'intégration.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

Dans le cadre d'une série de rencontres avec les mêmes participants, un retour sur les concepts de la rencontre précédente favorise la rétention des informations. Cette étape a lieu au début de la rencontre suivante.

MATÉRIEL

- **Aucun**

CONTENU À PARTAGER

1. Commencer la rencontre en questionnant les participants sur les collations essayées.

Le partage devrait inclure :

- Les combinaisons essayées ;
- Les meilleures trouvailles ;
- La réaction des membres de la famille ;
- Les effets constatés sur la faim ;
- Les difficultés rencontrées.

2. Souligner les succès et les réussites

- Démontrer que l'offre de collation complète est accessible à tous et que l'effort en vaut la peine au vu des résultats.
- Valoriser le maintien de ce comportement.

