**Préparez des repas santés**

**Évitez les collations aux produits alimentaires fortement transformés comme les barres céréalières et les croustilles.**

Bien sûr, c'est bien commode de saisir un paquet dans le garde-manger, mais ces produits contiennent habituellement beaucoup de sucre, de sel, de gras saturés et leur valeur nutritive est parfois négligeable.

**Pensez petit :**

Les enfants mangent les petites portions de bon appétit et ils ont tendance à grignoter tout au cours de la journée, donc substituez plusieurs **petites bouchées** à un sous-marin.

**Donnez à votre enfant l'occasion de se divertir avec des amuse-bouche.**

Donnez-lui l'occasion d'expérimenter diverses trempettes et tartines nutritives comme du yogourt, de la salsa ou de l'humus pour ses légumes et ses craquelins. Préparez-lui un œuf à la coque qu'elle pourra décortiquer le midi.

**Tenez compte de ce que votre enfant veut manger :**

La meilleure façon de vous assurer qu'il mangera son repas de midi, c'est de le faire participer à son élaboration. Découvrez quelles sont ses collations favorites, ou **donnez‑lui le choix** entre 2 ou 3 articles le matin. Puis, à la fin de la journée, demandez-lui ce qu'il a préféré dans son sac-repas.