

# LES COLLATIONS DU MATIN

(13/03/2017)

**LE RYTHME DE L'ENFANT** (à compter de 4 mois environ) est basé sur 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, dîner et goûter.

**LA COLLATION DU MATIN** (à compter de 4 mois environ) n'est pas justifiée sur un plan nutritionnel si le petit déjeuner a bien été consommé. Elle apporte un excès de matières grasses et de sucre et risque de couper l'appétit de l'enfant pour le déjeuner (en effet, il faut 3 heures après un repas pour retrouver la sensation de faim).

## LE PETIT DEJEUNER

**Les problèmes rencontrés autour du petit déjeuner** peuvent se poser au moment de la diversification pour certains enfants qui refusent alors le biberon, ou les plus grands qui refusent de manger le matin.

Face à des parents qui disent « Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner », voici quelques suggestions pour aider les familles :

### « On n'a jamais le temps... »

- Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- Préparez la table la veille.
- Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits la veille, heure du coucher un peu plus avancée car il arrive aussi que les enfants, couchés trop tard, soient trop endormis le matin et n'aient pas envie de manger.
- Si vous partez très tôt le matin, limitez le petit déjeuner à une boisson ou un laitage
- S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin, veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales, non chocolatés et sans confiture.

### « Il n'a pas faim au réveil »

- L'odeur du pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit...Pensez-y !
- Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à la crèche.
- Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il aura faim, mais de préférence avant l'arrivée à la crèche.

**Les responsables de crèche restent à votre disposition pour plus d'informations**