

■ Les fruits doivent en être la base

Le pain complet est le complément à privilégier si les besoins sont plus importants. C'est l'occasion de se régaler en l'associant aux divers fruits, aux graines, etc.

Nous vous suggérons ici encore de décaler le fruit du repas de midi au milieu de l'après-midi, si votre mode de vie vous le permet. Cela vous permettra de consommer des fruits, sans apport calorique excessif.

La collation

→ **Faites prendre de bonnes habitudes à vos enfants et petits-enfants, pensez :**

- À leurs dents
- À leur poids
- À leurs artères

La collation

Elle peut se composer de :

- Fruits frais
- Fruits cuits, compotes, confiture
- Fruits secs, pâtes de fruits
- Graines : amandes, noisettes, noix
- Chocolat
- Pain complet, pain d'épice ou biscuits « maison »
- Boisson peu sucrée : thé, café

