



Collations sans danger

Dans les programmes d'Awana s'adressant aux jeunes enfants (Bouts d'chou et Oursons), une collation s'inscrit généralement dans le déroulement des rencontres hebdomadaires. Bien entendu, les collations demeurent facultatives. Cependant, si vous choisissez d'offrir un goûter aux petits, mettez tout en œuvre pour qu'il ne présente aucun danger. À cette fin, prenez en compte les allergies alimentaires et soyez à l'affût des risques d'étouffement.

Allergies

Les allergies alimentaires sont de plus en plus fréquentes parmi les enfants. Au début de l'année d'activité, demandez aux parents si leur enfant est allergique à un ou plusieurs aliments. Vous devrez peut-être adapter les collations aux besoins des jeunes, ou encore remettre aux parents la liste des ingrédients inclus dans les aliments que vous servez chaque semaine. Certains préféreront fournir eux-mêmes la nourriture que leur enfant mangera durant la réunion.

L'allergie aux arachides est la plus courante. Mais de nombreux autres aliments peuvent provoquer des réactions allergiques : lait, œufs, soya, blé, gluten, noix, poissons et fruits de mer.

Risques d'étouffement

Malheureusement, l'étouffement est une cause importante de décès parmi les enfants, surtout ceux de moins de trois ans. À cet âge, les molaires (les dents qui écrasent la nourriture) commencent à pousser, et les petits ne savent pas toujours quand et comment s'en servir. Pour compliquer les choses, leur trachée, à son point le plus étroit, a environ le diamètre d'une paille à boire.

Supervisez les jeunes enfants pendant qu'ils mangent. Encouragez-les à ne pas parler la bouche pleine : qu'ils prennent le temps de bien mastiquer et d'avaler avant de bavarder avec

leurs amis.

Voici des aliments à éviter pour réduire le plus possible les risques d'étouffement.

- > Saucisses
- > Bonbons durs et ronds
- > Noix et graines
- > Raisins entiers, olives, cerises, tomates cerises
- > Carottes ou autres légumes crus et durs (à moins de les peler et de les couper en morceaux de moins de 1,5 cm)
- > Popcorn
- > Arachides (ou beurre d'arachides en cuillérées)
- > Guimauves
- > Raisins secs et autres petits fruits séchés

Suggestions d'aliments à servir

Les friandises et gâteaux sucrés peuvent avoir leur place au club, surtout lors d'occasions spéciales. Toutefois, servez généralement des collations santé. Si vous achetez des aliments préparés dans un commerce, vérifiez la liste d'ingrédients.



- > Petits craquelins en forme d'animaux
- > Bretzels
- > Yogourt
- > Compote de pomme
- > Riz au lait, crème de tapioca
- > Craquelins, muffins et pains à grains entiers
- > Tortillas, pains pita
- > Céréales à grains entiers
- > Houmous
- > Biscuits à l'avoine, biscuits Graham^{MD}
- > Gaufres garnies de fromage à la crème et de gelée de fruits
- > Smoothies aux fruits
- > Fromage cottage saupoudré de sucre à la cannelle
- > Mini sandwichs faits de craquelins garnis de fromage ou de chocolat à tartiner
- > Mélanges de pépites de chocolat, céréales rondes (genre *Cheerios*^{MD}), bretzels, etc.
- > Morceaux de concombre (pelé) et trempette
- > Fruits mous (bananes, bleuets, framboises, morceaux de clémentines ou de pastèque)
- > Fruits durs (pommes, poires) pelés et coupés en dés