

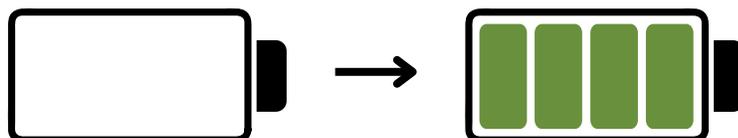
# Pourquoi manger des collations ?

L'estomac des enfants est plus petit que celui des adultes. Ils doivent donc manger des petites quantités, plus souvent.



À l'école, il est plus facile pour un enfant de se concentrer s'il a assez mangé.

Le rôle des collations est de refaire le plein d'énergie.



L'important est de respecter la faim de l'enfant. Il prendra sa collation s'il en a besoin.