

Idées de collations saines pour **L'HALLOWEEN**

La nourriture est souvent le thème central de nombreuses fêtes ou célébrations. Les fêtes de classe ou les programmes de petit-déjeuner peuvent intégrer une leçon de nutrition amusante en faisant participer les élèves à la planification et à la préparation de collations saines. L'essentiel est de présenter des aliments sains d'une manière amusante et créative. Bon appétit!

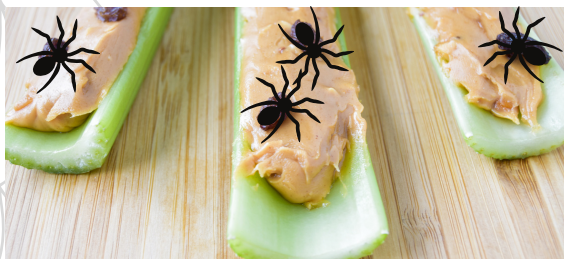
C'est une collation rapide et amusant pour les boîtes à lunch ou les fêtes d'école. Il suffit de peler une mandarine, une clémentine ou une autre petite orange et ajouter une tranche de céleri ou de concombre sur le dessus pour obtenir une forme de citrouille!



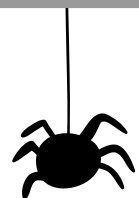
Les muffins à la citrouille sont toujours très appréciés des enfants. Essayez d'utiliser des moules à pâtisserie en papier sur le thème de l'Halloween pour une touche festive. N'oubliez pas d'en faire une double fournée et de les congeler pour une autre fois! Voici une recette utilisant de la farine de blé entier et de délicieux raisins secs ou de corinthe.



Comment sont amusantes ces pizzas de la momie? Utilisez des muffins anglais à grains entiers avec de la sauce marinara comme base. Garnir de légumes comme des poivrons, des tomates et des champignons. Placez des morceaux de fromage en travers des muffins comme des bandages de momie, et utilisez des tranches d'olives pour les yeux! Faites cuire au four à 400°F pendant 10 minutes.



Des araignées sur une bûche ! Ajoutez du houmous ou du beurre de cacahuète à des bâtonnets de céleri et placez-y de fausses araignées pour un goûter d'Halloween effrayant et nutritif.



Amusez-vous à créer votre propre créature d'Halloween avec des crudités comme des carottes, des concombres, du céleri, des poivrons, des brocolis, des choux-fleurs et des tomates cerises. Comme trempette, essayez le tzatziki ou le houmous et regardez les enfants le dévorer! Il s'agit d'une excellente collation pour les salles de classe, ou avant ou après aller faire du «trick-or-treating».



Les bouchées à la citrouille sont faciles et rapides à faire et ne nécessitent aucune cuisson! Elles sont remplies de citrouille, d'avoine, de graines de chia et plus encore. Découvrez la [recette](#) sur le site web de Nourish.



Demandez aux enfants de décorer leurs propres coupes de fruits ou des coupes de compote de pommes non sucrés pour y faire apparaître leur visage de citrouille préféré. Les ficelles de fromage mozzarella font un parfait fantôme. Prenez un marqueur permanent noir et du papier de construction vert et créez!



Les balais de sorcières sont une collation amusante et festive à Halloween. Demandez à votre classe ou à vos enfants de les assembler. Prenez un bâtonnet de bretzel et enfoncez-le dans un petit morceau de ficelle de fromage et enfilez le fromage par le bas pour faire votre balai.

Parmi les autres idées géniales pour les fêtes d'Halloween, citons les tatouages sur le thème d'Halloween, les autocollants, les crayons, le playdoh, les bracelets ou colliers lumineux. Il existe de nombreuses idées créatives qui n'incluent pas nécessairement de la nourriture.

PASSEZ UNE BONNE HALLOWEEN EN TOUTE SÉCURITÉ!