

Manger une collation et grignoter, quelles différences ?

Sur le principe, grignoter et manger une collation peuvent paraître semblables puisque chacun d'eux définit une prise alimentaire entre les repas. Cependant, si on creuse un petit peu, on se rend compte que ce sont deux termes qui présentent des actes très différents. Le tableau ci-dessous les présente :



Grignotage	Collation
<ul style="list-style-type: none">• Contenu non planifié (qualitatif et quantitatif), souvent sucré et/ou gras• Pas de début ou de fin précise• Déclencheur: l'envie• Consommé debout ou en mouvement• Consommé en même temps qu'une autre activité	<ul style="list-style-type: none">• Contenu planifié, en général équilibré• Début et fin précise, durée limitée• Déclencheur: la faim• Consommé assis à table• Pas d'autres activités conjointes

MG, CRF, 2017

Il apparaît donc clairement que ce sont des actes très différents. Dans le cas de l'alimentation de l'enfant, il est évident qu'un parent à tout intérêt à transmettre à son enfant l'habitude de manger une collation et non de grignoter. Il convient donc de lui proposer une collation saine, qu'il consommera assis à table avant de passer à l'activité suivante. Il est important de garder à l'esprit que les habitudes alimentaires prises dans la petite enfance restent souvent très ancrées pour la suite de la vie du futur petit adulte.