

LES COLLATIONS

Les collations sont un élément important de notre apport alimentaire. Suffisamment nutritives, elles peuvent nous rassasier lors de fringales soudaines, elles nous aident à maîtriser la faim et évitent de trop manger au repas suivant. Il est préférable de manger souvent de petites quantités d'aliments que de gros repas riche tard en soirée, car ces calories risquent de ne pas être dépensées.

La collation est donc un moyen d'attendre les repas pour calmer les signaux que nous envoie notre estomac sans toutefois nous couper complètement l'appétit.

Voici les 3 critères d'une collation santé

- Constituée des 4 groupes alimentaires et ayant une bonne valeur nutritive
- Représente une portion raisonnable (ce n'est pas un repas)
- Faible teneur en sucre* et en matière grasse (un beigne, des chips ne sont pas des collations !)

Saviez-vous que...

80 % des Canadiens ont l'habitude de prendre des collations.

Collations maison pour nos jeunes

Les jeunes dépensent beaucoup d'énergie et il est important à ce moment-là que la collation soit équilibrée.

- Avec une source de **glucides** (pour refaire le plein d'énergie)

Exemple : fruits et légumes, le lait et le yogourt, produits céréaliers

- Avec une source de **protéines** (aide à la croissance et sert à

former ou réparer les tissus après les exercices,)

Exemple : produits laitiers, viandes et substituts (noix, légumineuses)

Combinaisons gagnantes

Fruits-noix

Barre tendre (moins de 10g de sucre) et verre de lait

L'effet miroir?

En tant que parent, il ne faut pas oublier que vous êtes un modèle pour vos enfants. Pour les inciter à croquer un fruit plutôt que grignoter des croustilles, commencer par savourer des collations saines vous-même.

Yogourt et céréales granolas

Crudités- fromage

Tartine de beurre d'arachide avec banane



Au supermarché- Au Top des critères santé

BARRE
 ÉQUILIBRE)
 110
 calories, 0,8 g
 de gras
 protéines



MUESLI 8 GRAINS ENTIERS (COMPLIMENTS BALANCE-
Pour 1 barre (30 g)
 calories, 1,5 g de gras, 0,5 g de gras saturés, 0 g de gras
 de gras polyinsaturés, 3 g de fibres, 7 g de sucres, 2 g de

Ex. Accompagner d'un verre de lait (protéine).

BARRE
 AMANDES

140
 calories, 0 g de gras
 protéines.



TENDRE GRANOLA MOKA FONCÉ ET
 (KASHI)
Pour 1 barre (35 g)
 calories, 3,5 g de gras, 0,5 g de gras saturés,
 trans, 4 g de fibres, 6 g de sucres, 6 g de

Ex. Accompagné d'un yogourt.



FIBRES SOURCE CROUSTADE AUX POMMES (VAL NATURE)

Avantage : les graines de lin présentes dans la liste des ingrédients

Pour 1 barre (32 g)
 120 calories, 2 g de gras, 0,3 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 0,3 g
 d'acides gras oméga-3, 5 g de fibres, 9 g de sucres, 2 g de protéines.

Ex. Accompagner d'un morceau de fromage.



FRUITSATIONS NON SUCRÉ (MOTTS)

L'allégation « non sucré » indique simplement qu'aucun
 sucre supplémentaire n'a été ajouté aux fruits, qui eux en
 contiennent déjà naturellement!

Pour 1 coupe (111 g)
 50 calories, 0 g de gras, 1 g de fibres, 11 g de sucres

Ex. Compléter avec des noix



YOPTIMAL CROQUANT (YOPLAIT)

Pour 1 contenant (100 g)

110 calories, 4 g de gras, 2 g de gras saturés, 0 g de fibres, 13 g de sucres, 4 g de protéines

Avec Pro-biotiques

Ex. Accompagner de petits fruits



MÉLANGE À MUFFIN CAROTTES, ANANAS ET SON (CHOIX DU PRÉSIDENT MENU BLEU)

Pour 1 muffin (42 g)

150 calories, 0,5 g de gras, 0,3 g d'acides gras oméga-3, 9 g de fibres,

14 g de sucres, 4 g de protéines



TAPIOCA SANS SUCRE AJOUTÉ (KOZY SHACK)

Pour 1 coupe (113 g)

70 calories, 0,5 g de gras, 0,5 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 4 g de fibres, 5 g de sucres, 4 g de protéines.

Ex. Accompagner de morceaux de mangues



MÉLANGE MONTAGNARD AUX NOIX ET AUX GRAINES (COMPLIMENTS BALANCE ÉQUILIBRE)

Pour 1/3 tasse (50 g)

320 calories, 27 g de gras, 9 g de gras polyinsaturés, 14 g de gras monoinsaturés, 5 g de fibres, 10 g de protéines.

Ex. Accompagner de fruits