



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 nous évitent de trop manger au repas suivant**. Il est préférable de manger souvent de petites quantités d'aliments que de gros repas riches et 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 critères d'une collation santé

- Être constituée d'au moins **2 des 4 groupes alimentaires**
- Représenter une **portion raisonnable** (ce n'est pas un repas)
- **Faible teneur en sucre** (*sans glaçage, caramel, chocolat sauf s'il est à 70% de cacao*)
- **Faible teneur en matière grasse** (*indice : plus c'est mou et onctueux, plus le % en matière grasse est élevé*)
- Riche en **nutriments** (*non transformés, entiers et avec la pelure*)
- Riche en **fibres (2g, 4g, 6g)** favorisent un sentiment de satiété.
- Avec une source **de glucides** (pour refaire le plein d'énergie)
 - Fruits et légumes
 - Lait ou yogourt
 - Produits céréaliers
- Avec une source **de protéines** (aide à la croissance, à former ou réparer les tissus après les exercices et à patienter jusqu'au prochain repas)
 - Produits laitiers
 - Viandes et substituts (noix, légumineuses, œufs)

Exemple de combinaisons gagnantes

Fruits et noix	Barre tendre (moins de 10g sucre) et un verre de lait ou boisson de soya	Yogourt et céréales granola	Brochette de fruits et fromage
Crudités et fromage ou trempette au yogourt	Tartine de beurre d'arachides et banane	Fruits séchés et graines de soya	Muffin au son maison et verre de lait

Exemple de collation selon les 4 groupes du guide alimentaire canadien

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais • Fruits en conserve (dans l'eau) • Compotes de fruits non sucrés • Légumes frais • Jus de légumes réduit en sel <p><u>Préférez les fruits et légumes les plus colorés</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muffins maison • Biscuits maison • Céréales à grains entiers • Pains • Pitas • Craquelins réduit en sel <p><u>Préférez les produits céréaliers à grains entiers</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lait écrémé, 1% ou 2% de M.G. • Yogourt nature servi avec des fruits • Yogourt parfumé • Yogourt à boire • Fromage • Dessert au lait (pouding, tapioca) • Boissons de soya enrichies 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses (houmous) • Noix et graines • Fèves de soya • Tofu dessert