

COLLATIONS SANTÉ FACILES



À l'épicerie, évitez l'allée des collations dispendieuses remplies de sucre et de sodium, et essayez les collations simples, nutritives et peu coûteuses suivantes.

- Mélange du randonneur sans noix - mélangez des canneberges séchées, des raisins secs ou des abricots séchés avec des graines de tournesol et de citrouille et des céréales à grains entiers à faible teneur en sucre
- Morceaux ou bâtonnets de fromage servis avec des craquelins à grains entiers ou des tranches de pomme
- Boisson fouettée fait de fruits congelés, de légumes-feuilles et de lait, lait de soja ou yogourt
- Craquelins à grains entiers tartinés de beurre d'amande, de noix de soja ou d'arachides* et garnis de tranches de bananes
- Compote de pommes non sucrée avec du fromage cottage
- Barres céréalières ou muffins à grains entier faits maison
- Petits fruits congelés ajoutés à du yogourt nature ou à la vanille
- Légumes crus servis avec une trempette ou de l'houmous
- Fèves edamame écosées ou non
- Pointes de pita de blé entier trempées dans la sauce salsa et des haricots frits



*Avant de servir des aliments à d'autres personnes, demandez-leur toujours si elles ont des allergies.

Limitez les aliments hautement transformés comme les croustilles, les biscuits, les hot dogs et les collations à saveur de fruits.

Limitez les breuvages sucrés comme les jus de fruit pur à 100 %, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses et le thé glacé.

Choisissez plutôt de l'eau ou du lait.

Pour d'autres idées de collation, consultez :

- Suggestions de collations simples et rapides : www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cooking-And-Food/Repas-rapides-et-simples/Des-Suggestions-De-Collations-Simples-Et-Rapides.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCooking-And-Food%2fQuick-and-Easy-Meal-Ideas%2fQuick-and-Easy-Snack-Ideas
- Recettes de collations : www.unlockfood.ca/fr/Recettes/Collations.aspx?aliaspath=%2fen%2fRecipes%2fSnacks

Ressources :

- Préparer des lunches et collations santé pour les élèves : www.unlockfood.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/FAQ---Preparer-des-lunchs-et-collations-sante-pour-les-eleves.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fSchool-Health%2fArticles%2fPacking-Healthy-School-Lunches-and-Snacks-FAQs
- Collations saines pour enfants (en anglais) : www.parenting.com/gallery/healthy-kids-snacks
- Collations saines pour enfants faites par des diététistes (en anglais) : parentingdiabetes.com/food-carbcounting/healthy-snacks-for-kids-from-dietitians/