

Collation

La collation est importante pour les enfants. Elle leur permet de refaire le plein d'énergie entre les repas et de compléter leurs apports alimentaires.

Pour les enfants de **5 ans et moins**, une collation devrait contenir des aliments d'au moins 2 groupes du «Guide alimentaire canadien».

Pour les enfants d'**âge scolaire**, une collation peut être composée d'aliments provenant d'un ou de plusieurs groupes alimentaires, selon leur niveau de faim et le délai prévu avant le prochain repas.

Une collation **plus soutenante** devrait contenir **une source de glucides et une source de protéines**.

- Source de **glucides** (« sucres ») : permet de combler immédiatement la faim
- Source de **protéines** : permet d'apaiser la faim jusqu'au prochain repas

Le saviez-vous?

Environ 50 % des enfants de 4 à 13 ans consomment moins de 5 portions de légumes et fruits par jour, et entre 30 et 50 % d'entre eux consomment quotidiennement moins de 2 portions de produits laitiers. La collation est une excellente occasion d'intégrer ces deux groupes sous-consommés par les jeunes!

Voici des idées de collations nutritives.

Ces informations sont aussi disponibles sous forme de tableau à [télécharger et imprimer \(PDF\)](#).

Sources de glucides	Sources de protéines	Info-nutrition
Légumes en crudités* : carottes, brocoli, chou-fleur, poivrons, céleri, etc.	Petits cubes de fromage ferme : Cheddar, Mozzarella, Suisse, Gouda, etc. Trempeuse à base de	Manger du fromage stimule la production de salive, ce qui diminue l'attaque des bactéries contre les dents.

	yogourt	
<p>Compote de fruits non sucrée</p> <p>Fruits séchés* : abricots, pruneaux, canneberges, etc.</p>	<p>Noix et graines nature* : amandes, noix de Grenoble, pistaches, graines de tournesol, graines de citrouille, etc.</p>	<p>Les fruits séchés sont naturellement sucrés et peuvent contenir des sucres ajoutés. De plus, ils collent aux dents. Ils devraient être choisis peu fréquemment pour la collation et être accompagnés d'un aliment ayant un effet positif sur la santé des dents.</p>
<p>Muffin de grains entiers maison : au son, à l'avoine, etc.</p> <p>Pain aux bananes maison</p>	<p>Lait</p>	<p>Les produits laitiers sont la source principale et la plus fiable de calcium. Le lait contient toujours de la vitamine D, tout comme certains yogourts.</p>
<p>Craquelins de grains entiers</p> <p>Pita de blé entier</p> <p>Demi-bagel de blé entier</p>	<p>Trempe à base de pois chiches (hoummos)</p>	<p>Les produits céréaliers de grains entiers contiennent des fibres, qui permettent de calmer la faim jusqu'au prochain repas, en plus de contribuer au bon fonctionnement de l'intestin.</p>
<p>Fruits frais prêts à manger* : petits fruits, mangues, bananes ou ananas coupés en morceaux, etc.</p>	<p>Yogourt</p> <p>Fromage Cottage</p> <p>Dessert au lait maison :</p>	<p>Le yogourt grec contient plus de protéines. Il s'agit donc d'un choix intéressant lorsque le délai entre deux repas est plus long.</p>

	pouding, pouding au riz, tapioca, etc.	
Fruits frais entiers* : pomme, poire, pêche, abricot, prune, etc.	Yogourt à boire Lait frappé (<i>smoothie</i>) Tofu soyeux aromatisé	Les fruits sont à privilégier, car contrairement aux jus, ils contiennent des fibres alimentaires. La quantité de jus (pur à 100 %) consommée ne devrait pas dépasser 125 ml (½ tasse) par jour.

* Aliments qui posent un risque d'étouffement chez les tout-petits.

Ce document provient du site :

www.educationnutrition.ca