

Des choix santé au quotidien



0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION

Quelques trucs pour des collations santé

Les collations santé permettent de prévenir la faim, tout en aidant à résister à la tentation de choisir des aliments riches en matières grasses et en calories. Elles sont variées, colorées, attrayantes et composées d'aliments qui proviennent d'un ou de deux groupes du Guide alimentaire canadien. Voici des exemples :

Légumes et fruits

- Fruits frais, crudités
- Fruits en conserve, en compote ou en salade
- Fruits séchés
- Jus de fruits non sucrés, jus de légumes



Produits céréaliers

(de préférence à grains entiers)

- Pain, bagel, muffin anglais, pita
- Craquelins
- Céréales sèches
- Galettes de riz
- Petit muffin maison
- Maïs éclaté nature
- Tortillas cuites au four
- Bretzels non salés
- Biscuits secs
- Barres de céréales



Lait et substituts

- Lait à 2% ou moins de m.g. ou boisson de riz ou de soya
- Yogourt
- Fromage
- Pouding au lait ou au soya



Viandes et substituts

- Tartinade de tofu, hoummos
- Graines de soya ou autres légumineuses séchées
- Beurre d'arachides
- Arachides, noix ou graines



- 1 Pour faire de bons choix, on doit se rappeler que les aliments contenant des glucides (groupes « Légumes et fruits » et « Produits céréaliers ») contribuent à apaiser la faim rapidement et ceux qui contiennent des protéines (groupes « Lait et substituts » et « Viandes et substituts ») soutiennent davantage jusqu'au repas suivant. De plus, comme les légumes et les fruits représentent le groupe qui devrait être le plus présent dans notre menu quotidien, les collations devraient régulièrement en contenir.
- 2 Les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre » ou un synonyme (sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt, sirop de maïs) devraient être évités.
- 3 Les produits céréaliers contenant des gras saturés ou trans (huile de palme, shortening, huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée) devraient être évités.
- 4 Dans les milieux fréquentés par les jeunes (milieux de garde, écoles, camps de jour, etc.), il est important de tenir compte des exigences relatives aux allergies alimentaires.
- 5 Attention à la grosseur des portions! Une collation n'est qu'un casse-croûte aidant à calmer la faim jusqu'au prochain repas.

Quelques exemples de combinaisons simples et pratiques

- Raisins et bâtonnets de fromage
- Petit pain de grains entiers et jus de légumes
- Tortillas cuites au four et tartinade de tofu
- Légumes crus et trempette de yogourt ou d'hoummos
- Craquelins de grains entiers accompagnés de fromage
- Fruits frais accompagnés de yogourt à la vanille
- Tranche de pain aux raisins tartinée de margarine non hydrogénée accompagnée d'une poire
- Fromage cottage accompagné de tranches d'ananas ou de pêches
- Lait et biscuits de grains entiers
- Demi-bagel de grains entiers grillé avec fromage et tranches de pomme

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec

