



22 suggestions de collations nutritives

Bien souvent, pour un enfant en pleine croissance, les repas pris à la maison et à l'école ne peuvent suffire à combler leurs besoins nutritionnels. La collation est sans doute un complément essentiel qui fournit l'énergie entre deux repas sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Une collation santé vise à redonner de la vitalité et elle aide l'enfant à demeurer attentif.



Voici quelques suggestions de collations nutritives faciles que nous retrouvons à l'épicerie et qui se transportent bien dans la boîte à lunch.



Fruits et légumes :

1. **Fruits frais entiers** : clémentine, pomme, poire, banane, pêche, abricot, kiwi (coupé en 2, il se mange bien avec une petite cuillère), fraises, raisins... on peut les accompagner de fromages en petits cubes ou de yogourt.
2. **Fruits frais en morceaux** : mangue, cantaloup, melon d'eau, ananas...dans un petit contenant fermé, se mangent bien avec une cuillère ou fourchette.
3. **Compotes de fruits** (individuelles, de l'épicerie ou maison) : choisir celles sans sucre ajouté.
4. **Fruits séchés** : raisins, abricots, dattes, canneberges, mangues...
5. **Jus de légumes** : en portion individuelle.
6. **Légumes crus** : carottes, concombres, brocoli, poivrons (rouges, oranges), chou-fleur...on peut les accompagner d'une trempette faite à la maison ou du commerce (hummus (pois chiche), tzatziki, tofu, salsa, guacamole, etc.)



Céréales :

7. **Muffin santé** : choisir petit format de muffin, éviter les saveurs « double chocolat ».
8. **Pains aux bananes, aux raisins, aux dattes...**
9. **Biscuits nutritifs** : avoine, raisins...

10. **Craquelins ou Biscottes** : choisir ceux qui ne contiennent pas d'huile végétale hydrogénée ou du shortening (gras trans).
11. **Galettes de riz** : choisir les saveurs de sésame, de cheddar...éviter ceux qui sont sucrés.
12. **Croustilles de tortilla de maïs** : choisir celles cuites au four (et non dans l'huile).
13. **Bretzels, popcorn nature.**
14. **Pains à grains entiers** : petits pita, bagels, petits pains ronds, muffin anglais, tortillas.



Lait et soya :

15. **Lait ou lait aromatisé** : nature, banane, vanille, fraise...
16. **Boisson de soya** : nature, vanille, fraise (se vendent en portion individuelle).
17. **Fromage** : en grain, cheddar, cottage, feta, boccocini, ficello...en portion individuelle ou coupé à la maison.
18. **Fromage ou yogourt aux fruits à boire** : Minigo, Danone, Yop, BioBest, yogourt en tube...
19. **Yogourts aromatisés** : Évitez ceux qui contiennent de l'aspartame.



Substituts de viande :

20. **Œuf à la coque.**
21. **Graines de toutes sortes** : tournesol, soya, citrouille...
22. **Poissons** : saumon et thon en mini-boîte.
23. **Les noix et les arachides** : Pour la maison seulement (**interdits à l'école**), si vous n'êtes pas allergique, ces aliments sont très nourrissants et sont un bon choix de collation.

Références :

Laurendeau, Hélène, nutritionniste, *44 idées pour des collations nutritives*. Janvier 2008

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie actif*, 2007

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. Ottawa.