

# à conserver dans armoire

## Qu'est-ce qu'une collation santé?

Les collations santé sont *riches en nutriments*, ce qui signifie que chaque bouchée contribue à l'apport quotidien global d'éléments santé d'un enfant. Les aliments qui contiennent une grande quantité de vitamines et de fibres constituent de bons choix de collation. Une collation santé devrait contenir au moins une portion de deux groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Par exemple, un oeuf à la coque et des raisins forment deux groupes alimentaires. Pour de plus amples renseignements sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, visitez le : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)



À mesure que les enfants grandissent et choisissent eux-mêmes les aliments qu'ils consomment, il est important de leur offrir des choix santé. Chaque bouchée des collations devrait contenir une grande quantité d'éléments nutritifs.



**Veillez l'afficher dans un endroit  
pratique, comme à l'intérieur ou  
l'extérieur d'une armoire.**

**Yukon**  
Santé et Affaires sociales

# Collations santé votre

## Pourquoi les enfants ont-ils besoin de prendre des collations?

Les enfants ont besoin de prendre des collations au cours de la journée pour demeurer actifs, bien apprendre et grandir. Elles constituent une part importante d'une saine alimentation chez les enfants en pleine croissance. Les enfants ne peuvent pas consommer une grande quantité de nourriture à la fois en raison de la petitesse de leurs estomacs. Les collations permettent aux enfants de combler leurs besoins énergétiques entre les repas. De plus, un enfant affamé peut devenir grincheux et éprouver de la difficulté à se concentrer. Les collations santé fournissent à vos enfants l'énergie dont ils ont besoin pour apprendre et jouer.



## Conseils aux parents

- Les collations devraient être servies deux heures avant les repas.
- Limitez les collations à une petite portion afin de ne pas perturber les repas.
- Préparez des collations, comme des muffins, des mélanges de céréales et des crêpes, la fin de semaine lorsque vous disposez de davantage de temps.
- Établissez avec votre enfant une liste de collations santé et affichez-la sur le réfrigérateur.
- Pensez aux dents de vos enfants lorsque vous préparez des collations. Les aliments qui collent aux dents, comme les raisins secs, peuvent causer des caries.
- Réservez une tablette ou un tiroir dans l'armoire et le réfrigérateur pour les collations santé. Préparez des collations en portions individuelles à l'intention des enfants.
- Apprenez-leur les consignes de sécurité entourant l'utilisation du micro-ondes. Les enfants de troisième année sont généralement en mesure d'utiliser le micro-ondes en toute sécurité. Montrez-leur à ouvrir et fermer la porte du micro-ondes, à le mettre en marche et à l'arrêter, à lire les directives sur l'emballage et à régler le temps de cuisson et la température et assurez-vous qu'ils comprennent le fait que plus le temps de cuisson est élevé, plus l'aliment chauffé sera chaud.



# Choix de collation à placer sur vos tablettes

## Fruits et légumes

- Les fruits ou légumes frais lavés et coupés constituent des collations idéales
- Fruits et légumes secs. Choisissez des raisins, des Craisins®, des baies ou d'autres fruits secs
- Fruits en conserve dans le jus ou compote de pommes non sucrée
- Boîtes de jus ~ jus à 100 % ou mélange de jus à 100 %
- Barres FruitSource<sup>MC</sup> ou FruitSource<sup>MC</sup> plus Veggie de Sun-Rype®
- Croquilles de fruits ou légumes Flat Earth® Paradis pêche et mangue ou Ranch Tomato piquante
- Fig Newtons de Christie®



## Produits céréaliers

- Barre de céréales Nature Valley® ~ croustade aux pommes
- Bretzels à l'alphabet multigrains ou gaufres multigrains le Choix du Président®
- Céréales ~ General Mills Cheerios® ~ nature, au miel et aux noix ou multigrains, Bran Life® de Quaker Oat, Raisin Bran® de Kellogg, Muslix® Moisson fruitée de Kellogg et gruau instantané Quaker® nature
- Barres de céréales ~ All Bran® de Kellogg, Raisin Bran deux pelletées® de Kellogg et Gruau sur le pouce de Quaker®
- Brioches, bagels et tortillas de grains entiers. Essayez le pain de 12 céréales Dempster's® ou les bagels Dempster's®
- Craquelins Christie Triscuit®
- Mais soufflé nature



## Viande et substituts de viande

- Thon dans l'eau
- Beurre d'arachides le Choix du Président® ~ crémeux biologique
- Dan-D Pak<sup>MC</sup> ~ Mélange de bateau de dragon
- Amandes Blue Diamond® ~ Smokehouse®



## Aliments mélangés

- Soupe instantanée Menu Bleu<sup>MC</sup> le Choix du Président® ~ à l'orge et aux légumes, aux légumes à faible teneur en gras, épicée à la thaïlandaise à faible teneur en gras
- Sous-marin 6 pouces Végé-Délice® de Subway®



## Le choix de collations santé

Les parents occupés seront heureux d'apprendre que les produits sous emballage pratique peuvent être bons pour la santé. Nous avons utilisé les lignes directrices pour les ventes de nourriture et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique afin de recommander des choix santé dans les documents *Collations santé à conserver dans votre armoire* et *Collations amusantes!* Ces documents indiquent les produits précis qui répondent aux critères nutritionnels. Ces choix ne sont pas les seuls choix santé pour vos enfants. Cependant, les parents et les fournisseurs de soins devraient savoir que les collations n'ont pas la même valeur nutritionnelle. Pour de plus amples renseignements sur ces lignes directrices, visitez le : [www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines\\_sales.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf) (en anglais). Pour de l'information nutritionnelle sur d'autres choix de collation, visitez le [www.brandnamefoodlist.ca](http://www.brandnamefoodlist.ca) (en anglais).

