

# Collations 6 - 12 ans



## Pourquoi prendre une collation?

**Elle**

- aide à la concentration et à la croissance;
- aide à combler les besoins en énergie et en éléments nutritifs : protéines, glucides, lipides (gras), vitamines et minéraux;
- donne de l'énergie pour participer à une activité physique;
- favorise la consommation d'un nombre suffisant de portions, comme suggéré par le Guide alimentaire canadien;
- peut aider à consommer plus d'aliments, car les enfants ont un petit estomac.

Inspiré du *Recueil de capsules et d'ateliers santé* du Comité santé et bien-être Ahuntsic

## Collation consistante après le sport ou pour une grosse faim

**Glucides**



**Protéines**



- Ils sont une source d'énergie.

• **Légumes et fruits ou produits céréaliers.**



- Parce qu'elles sont plus lentes à digérer, elles apaisent la faim plus longtemps.
- Après une activité physique, elles réparent les muscles.
- **Lait et substituts ou viandes et substituts, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs, rouges, blancs), noix, oeufs.**

Il existe plusieurs aliments que vous pouvez consommer comme collation.

En voici quelques exemples

- frappé « *smoothie* » (fruits, lait, yogourt);
- tranche de fruits et fromage;
- craquelin de blé entier et fromage;
- légumes et trempette au yogourt ou trempette à l'houmous;
- tortillas, muffin anglais, bagel ou pita de blé entier et tartinade de légumineuses.



**Les**

- biscuits au chocolat;
- biscuits sandwiches au fromage;
- *Jello*/bonbons;
- poudings au chocolat ou à la vanille du commerce

**sont moins recommandés, car ils ont une faible valeur nutritive.**

• Quelques exemples

• Collation consistante

• Pourquoi prendre des collations?

# COLLATIONS

6 - 12 ans

## CAPSULE



Pour tout savoir sur la campagne  
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 [www.facebook.com/energiztoi](http://www.facebook.com/energiztoi)