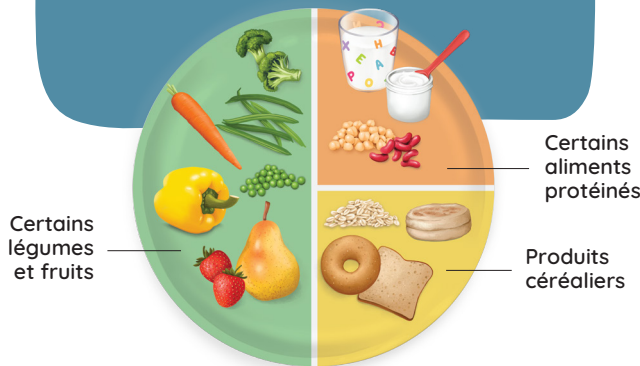


La recette du succès des collations

Comment bien choisir une collation? Puisqu'elle sert à faire le plein d'énergie et à calmer la faim jusqu'au prochain repas, **il est important de choisir une collation nutritive** qui contient des glucides, des protéines... ou les deux!

Glucides

Ils fournissent de l'énergie rapidement et sont présents en quantité variable dans les aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien*.



Protéines

Elles comblent la faim jusqu'au prochain repas et se trouvent surtout dans la catégorie des aliments protéinés.



Adaptez le choix de collation selon la faim.

Petite faim?

Collation légère = Glucides **OU** Protéines



Grande faim?













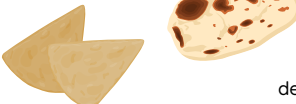
Collation soutenante = Glucides **ET** Protéines







Inspiration collations!

Voici des idées de collations qui contiennent soit des glucides, soit des protéines, ou les deux. Invitez votre enfant à identifier ses aliments préférés pour que vous puissiez planifier ensemble les collations.

Aliments qui contiennent des glucides

-  Banane plantain cuite au four
-  Compote de pommes sans sucre ajouté
-  Fruits en conserve dans leur jus
-  Fruits frais (ex. petits fruits, poire, pêche)
-  Fruits séchés (ex. canneberges, raisins, abricots)
-  Baba ganouj (purée d'aubergine rôtie ou grillée)
-  Crudités (ex. carotte, concombre)
-  Céréales à déjeuner à grains entiers
-  Craquelins à grains entiers
-  Mini-pitas
-  Muffins ou galettes maison
-  Pain naan
-  Pointes de tortillas de blé entier cuites au four

Aliments qui contiennent des protéines

- Beurre de soya, de tournesol, etc. 
- Boules de Bocconcini 
- Cubes de fromage 
- Edamames 
- Fromage Cottage 
- Graines de citrouille, de tournesol, etc. 
- Graines de soya grillées 
- Noix 
- Œufs cuits durs 
- Tartinade de poulet 
- Tartinade de thon 
- Tartinade de tofu maison ou du commerce 

Aliments qui contiennent des glucides et des protéines



Lait



Yogourt



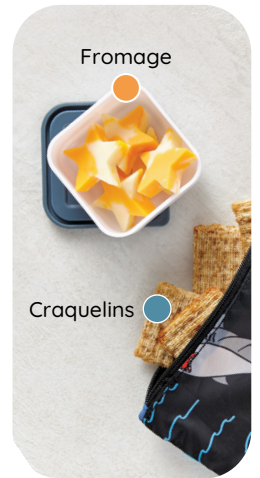
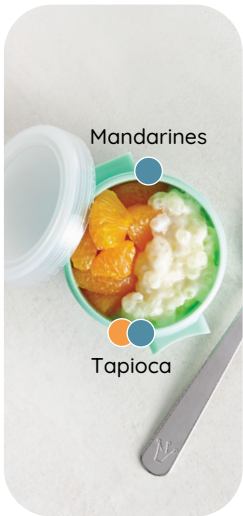
Légumineuses (ex. pois chiches grillés, houmous maison ou du commerce)

Découvrez des idées de collations complètes à la page suivante.

Des collations qui contiennent des glucides et des protéines

Nos duos gagnants

- Aliment qui contient des **glucides**
- Aliment qui contient des **protéines**



Nos tout-en-un



Trouvez ces collations tout-en-un et plusieurs autres à cuisinonsenfamille.ca