



**UN PETIT CREUX ?
Mange une collation !**

Ta croissance, ton plaisir de bouger et tes performances sont influencés par ce que tu manges chaque jour. Lorsque tu as faim, c'est un signe que ton corps a besoin de carburant. Essaie d'intégrer des collations à ta journée pour remplir ton estomac qui n'est pas toujours comblé entre les repas.

fondationsanteglobale.com

4 RAISONS d'ajouter DES COLLATIONS à ta BOÎTE À LUNCH



01 Maintenir un bon niveau d'énergie toute la journée et pour tes activités sportives et de plein air.



02 Calmer ta faim jusqu'au prochain repas.



03 Meilleure concentration en classe.



04 Découverte d'une variété d'aliments.

MISE SUR DES COLLATION SAINES

Choisis des collations saines pour profiter pleinement de leurs bienfaits.

- des aliments de **valeur nutritive élevée** la majorité du temps.
- des aliments qui **complètent tes repas**.
- des aliments **peu transformés** ou **cuisinés maison**.
- une collation **plus légère** si ton prochain repas **est prévu bientôt**.
- une collation **plus soutenante** lorsque tu ne prévois **pas manger avant quelques heures**.

ET SUR DES COLLATIONS PRATIQUES...

As-tu ce qu'il faut pour maintenir tes aliments au froid? Si non, choisis des aliments qui se conservent à la température de la pièce. Si nécessaire, prévois des aliments qui se mangent sans ustensile ou avec une seule main. Lors de tes longues sorties en plein air, pense aussi au poids que tes collations ajoutent à ton sac à dos et à leur durée de conservation.

UNE TEMPÊTE D'IDÉES

Ta collation doit **être nutritive**, mais être **de grosseur raisonnable** afin d'éviter de nuire à ta faim pour le repas suivant.

Pour une **collation légère**, choisis un **légume, un fruit ou un produit céréalier fait de grains entiers**.

Pour une **collation plus soutenante**, ajoute un **aliment protéiné**. N'oublie pas de varier les combinaisons, les formes, les couleurs et les saveurs.

■ Légumes, fruits ou produits céréaliers faits de grains entiers

- Fruits frais, en conserve
(dans de l'eau ou du jus) **ou** congelés
- Salade de fruits sans sucre
ajouté
- Compote de fruits sans sucre
ajouté
- Crudités
- Craquelins
- Pain, muffin anglais, bagel,
pita
- Galette de riz, de quinoa
- Collations faites maison
(Muffins, galettes, boules d'énergie, barres
de céréales)
- Céréales sèches
- Gruau
- Maïs soufflé nature

■ Aliments protéinés

- Lait, boisson de soya enrichie
- Yogourt, yogourt à boire
- Trempette à base de yogourt
- Fromage, fromage cottage
- Tartinade à base de
légumineuses (ex. houmous)
- Œuf à la coque
- Tofu
(ex. en tartinade ou dans un smoothie)
- Noix
- Beurre d'arachide ou de soya
(ex. Wowbutter)
- Pois chiches grillés*
- Fèves de soya grillées*
- Graines de citrouille ou de
tournesol écalées*

■ Quelques exemples de collations soutenantes :

- Fruits + fromage
- Smoothie maison à base fruits congelés et de lait
- Crudités + œuf cuit dur
- Tortillas de blé entier + houmous
- Compote de pommes sans sucre ajouté + yogourt

*Ces aliments peuvent porter la mention « Peut contenir des traces de noix et d'arachides » sur leur emballage. **N'oublie pas de te laver les mains après en avoir mangé.**



UN MOMENT POUR **RELAXER ET SAVOURER**

Lorsque tu manges ta collation, **profites-en pour prendre une pause et parler avec tes amis.**

C'est le **moment idéal pour te changer les idées, te calmer et t'éloigner des distractions.** Sois plus attentif lorsque tu manges pour mieux savoir lorsque ton estomac est plein et pour vraiment savourer tes aliments !



TORTILLA TOUT-GARNI

Le sandwich tortilla est un vrai passe-partout. Qu'il soit roulé comme un burrito ou plié en 4 comme les plus récentes tendances sur les médias sociaux, le tortilla tout-garni se mange aussi bien au déjeuner, au dîner qu'à la collation. Avec toutes les combinaisons possibles, tu ne seras jamais déçu !

PSSST !

Certaines combinaisons se préparent à l'avance et se congèlent très bien. Parfait pour une collation sur le pouce !



INGRÉDIENTS :

■ PAIN

- Pain tortilla, idéalement fait de grains entiers

■ VARIE TA SOURCE DE PROTÉINES

- Poitrine de poulet ou de dinde
- Rôti de bœuf ou de porc
- Œufs brouillés
- Lentilles ou haricots
- Thon ou saumon
- Tofu (*en tartinade ou en bâtonnet*)
- Beurre d'arachide ou de noix
- Houmous (*salé ou au chocolat*)

■ AJOUTE DES GARNITURES

- Fromage
- Laitue
- Légumes frais ou grillés
- Pomme, poire, banane, canneberges ou abricot séchés
- Olives
- Herbes fraîches (*coriandre, basilic, menthe*)

■ CHOISIS DES CONDIMENTS

- Guacamole, salsa
- Salsa de mangues ou de maïs
- Pesto
- Moutarde
- Sauce tomate,
- Sauce chili ou sauce piquante
- Sirop d'érable
- Sauce à base de yogourt



PUFFINS

Pourquoi ne pas prendre **2 classiques** : **les pancakes et les muffins**, pour en faire la combinaison originale ?

CA TE DONNERA DES PUFFINS !!

Les puffins sont délicieux, s'adaptent à tes envies du moment et **se glissent facilement dans ton sac**. Cuisine-les dans un moule à muffins régulier ou dans un moule à mini-muffins pour de petites bouchées.

INGRÉDIENTS

12 portions grosseur de muffins réguliers

PÂTE À PANCAKES

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 500 ml (2 tasses) de lait

GARNITURES

- Petits fruits surgelés
- Canneberges séchés
- Pépites de chocolat noir
- Amandes tranchées
- Morceaux de pommes ou de bananes
- Fromage cheddar râpé
- Noix de coco râpé
- Sirop d'érable ou miel
- Cannelle

PRÉPARATION

- Place la grille au centre du four et préchauffe-le à 180 °C (350 °F).
- Prépare le mélange de pâte à pancakes.
- Dans un grand bol, mélange la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Ajoute les œufs, le beurre fondu, le sirop d'érable et le lait.
- À l'aide d'un fouet, mélange pour obtenir une pâte bien lisse et homogène.
- Dans un moule à muffins en silicone ou en métal dans lequel tu y as déposé des moules en papier, verse la pâte à pancake.
- Ajoute généreusement les garnitures de ton choix.
- Fais cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à que les puffins soient gonflés et légèrement dorés.