

# AVIDE DE COLLATION !

MANGEZ DES COLLATIONS SAINES !

**Le grignotage est à la hausse, en raison du déclin des repas structurés. Manger ensemble en famille est de moins en moins une chose ordinaire. Les Canadiens aiment le grignotage plus que les Américains.<sup>1</sup>**

Nos habitudes de grignotage au quotidien peuvent nous ajouter au maximum 24% de calorie par jour – autant qu'un repas complet !

Si vous ne faites pas attention, les grignotines peuvent être riches en calories et pauvres en nutriments. L'achat de repas prêt-à-manger, soi-disant « tout préparés » peut amener à manger de la graisse, du sucre, des calories et du sel involontairement.

Pour mieux répondre aux recommandations du Guide alimentaire canadien, vous pouvez commencer par manger des collations plus saines qui sont faibles en lipides, sucre, sel et calories – et vous pouvez ajouter plus de fruits, de légumes, de grains entiers et de produits laitiers.

<sup>1</sup> Santé Canada, Enquête canadienne sur la santé du consommateur (ECSC) 2006



Le grignotage  
peut être bon  
pour vous, aussi  
longtemps que  
vous faites des  
choix judicieux.



# COMMENT RENDRE VOS COLLATIONS PLUS SAINES?

Les collations sont des collations et des repas sont des repas. Vos repas doivent être planifiés et comprendre au moins trois des quatre groupes alimentaires. Ils sont destinés à nourrir votre corps pour vous maintenir en bonne santé.

**PLANIFICATION :** On devrait également planifier une collation, mais elle devrait être beaucoup plus petite que le repas - non seulement en quantité mais aussi en calories. Les collations devraient contenir au moins 2 des 4 groupes alimentaires.

**CHOISIR LE MOMENT :** Ayez deux à trois collations par jour; mangez une collation dans les 90 minutes qui précèdent votre prochain repas. Cela vous aidera à avoir moins faim au moment des repas, et vous permettra de faire des choix plus sains tout au long de la journée.

**PORTIONS :** Les collations devraient avoir entre 100 à 150 calories; lisez les étiquettes et faites attention à la taille des portions.

**EQUILIBRAGE :** Si vous arrivez que vous tombez dans l'excès, essayez de vous limiter à une seule collation par jour en ce qui concerne les aliments «moins sains». Vos autres collations doivent être des choix alimentaires sains qui contiennent une source de protéines avec un fruit, un légume ou une céréale (au moins 2 des 4 groupes alimentaires.)

**TENUE D'UN JOURNAL :** Un suivi continu des aliments et boissons que vous consommez dans une journée peut vous aider à manger plus sainement. Vous serez moins susceptible de perdre la trace si vous écrivez cela. Pour vous aider à tenir un journal, consultez notre site Web à [www.poulet.ca](http://www.poulet.ca) et téléchargez gratuitement des feuilles de journal pour les repas, les collations et les boissons.



Rédigé par : Hélène Charlebois, diététiste,  
SC Nutrition Consulting & Wellness  
(décembre 2011)

STATISTIQUES (ECSC) <sup>2</sup>	CE QUE NOUS MANGEONS	RECOMMANDATIONS
nous mangeons trop gras	35 %+	moins de 30 %
nous ne mangeons pas assez de fruits et de légumes	moins de 5 portions par jour	7 à 10 portions par jour
nous ne mangeons pas assez de produits laitiers	moins de 2 portions par jour	au moins 2 portions par jour
nous ne mangeons pas assez d'aliments riches en fibres	moins de 14 g par jour	au moins 25 g par jour

<sup>2</sup> Santé Canada, Enquête canadienne sur la santé du consommateur (ECSC) 2006

## VOICI QUELQUES IDÉES DE COLLATIONS SAINES POUR LE TRAVAIL, LA MAISON ET LES LOISIRS :

Des collations plus saines à emporter au travail ou à l'école – Essayez de toujours inclure une protéine.

Des collations plus saines à avoir dans votre tiroir de bureau, votre sac d'école, ou votre sac de sport – Préparez ces collations à la maison et emballez-les à l'avance :

- Des portions individuelles de noix et graines
- Des fruits secs comme les abricots, les raisins secs, ou des tranches de pomme
- Des portions individuelles de mélange montagnard
- Des portions individuelles de fruits comme la compote de pommes, la mandarine, l'orange
- De petits fruits frais comme les pommes ou les bananes
- Des bretzels à grains entiers et des craquelins

Collations plus saines à la maison :

- Salade avec vinaigrette légère; mélangée avec quelques noix, du poulet ou du fromage râpé
- Tranches de tomate, fromage feta émietté avec du vinaigre balsamique
- Toast à grains entiers avec du houmous ou du beurre d'arachide
- Petite boisson fouettée avec du yogourt, un filet de jus et des fruits congelés
- Un sac de collation de maïs soufflé contenant moins de 150 calories
- Tranches de pommes avec un filet de caramel et 1 c. à soupe de noix écrasées

Préparez des collations saines à emporter – Emballez-les à l'avance :

- Ayez l'eau en bouteille
- Emballez de petits sacs à sandwich avec des tranches d'orange, les bretzels et un mélange de noix
- Essayez un peu de mélange montagnard contenant des fruits secs
- Ayez des fruits entiers et une poignée de noix dans la main
- Vous pouvez également essayer des craquelins et des petits carrés de fromage