

# SIMPLIFIONS LA COLLATION!

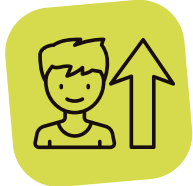
## légumes, fruits, produits laitiers et substituts



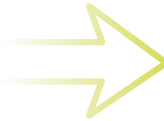
La majorité des enfants ne mange pas assez de légumes, de fruits, de produits laitiers et substituts.



La collation est un moment idéal pour manger ces deux groupes d'aliments.



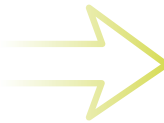
Les enfants sont en pleine croissance et ils ont besoin d'énergie pour bien grandir.



Une collation avec ces aliments permet à l'enfant de faire le plein d'énergie entre les repas et de rester concentré.



En maternelle, 4 enfants sur 10 ont des caries.



Un enfant qui mange une collation qui colle aux dents le matin expose ses dents à la carie toute la journée.



### DES IDÉES SIMPLES ET DÉLICIEUSES



Des fruits  
fraîs entiers,  
en quartiers  
ou en  
morceaux

Des  
légumes en  
bâtonnets,  
en tranches  
ou en  
morceaux

Des cubes  
de fromage,  
du yogourt  
ou du lait  
de soya

Des  
compotes  
de fruits  
sans sucre  
ajouté



En partenariat avec



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke



Québec en Forme est heureux  
d'accompagner et de soutenir JEFHY et JEMBM

# LA COLLATION

nutritive, savoureuse, et économique!

## TRUCS POUR DES CHOIX ÉCONOMIQUES :

- Opter pour des aliments en gros formats (compote, lait, yogourt, fromage) et les transférer dans des contenants réutilisables.
- Surveiller les spéciaux à l'épicerie et profiter de la saison pour choisir les légumes et les fruits (concombres, haricots, pommes, clémentines).
- Éviter d'aller à l'épicerie le ventre vide et faire une liste avant pour prévenir les achats inutiles et les oublis.
- Profiter des rabais importants pour faire le plein de légumes, fruits et produits laitiers et substituts qui se conservent plus longtemps (carottes, céleris, oranges, pommes, yogourts, fromages, boissons de soya).
- Acheter des fruits surgelés lorsqu'ils sont moins chers que les frais. Très pratique pour les smoothies et les parfaits aux fruits et yogourt.
- Préparer des versions maison des smoothies et trempettes (voir recettes).

### QUELQUES EXEMPLES SIMPLES

Raisins et cubes de fromage

Crudités avec trempette au yogourt

Parfait aux fruits et yogourt

Fromage cottage et ananas en morceaux

Boisson de soya enrichie avec une clémentine

Bâtonnets de carotte et yogourt à boire

## COMPARER LES PRIX!

COLLATIONS RECOMMANDÉES	PRIX PAR PORTION	AUTRES COLLATIONS
Compote de pommes 650ml @ 1.59 \$	0,19 \$	Biscuits tendres mélasse 12 sachets @ 5.49 \$
Un sac de carottes mini 340g @ 0.99 \$ (en spécial)	0,22 \$	Barres tendres 6 @ 2.99 \$
Yogourts individuels 16 @ 4.99 \$ (en spécial)	0,31 \$	Sachets de craquelins 6 @ 3.19 \$
Un sac de pommes 2.27kg @ 6.99 \$	0,37 \$	

En plus du coût plus élevé, ces collations sont moins nutritives et collent aux dents.



ATTENTION AUX FRUITS SÉCHÉS QUI SONT NUTRITIFS MAIS QUI COLLENT AUX DENTS ET QUI PEUVENT FAVORISER LA CARIE DENTAIRE.

### TREMPETTE MIEL ET DIJON

- ½ tasse de yogourt nature
  - 3 c. à table mayonnaise
  - 1 c. à table moutarde de dijon
  - 1 c. à table miel
- Bien mélanger tous les ingrédients.

**20¢** /portion de 30 ml

### SMOOTHIE AUX FRUITS

- 1 tasse de fruits congelés
- 2 bananes
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de glaçons

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et servir.

**33¢** /portion de 100 ml