

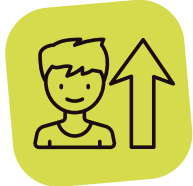
SIMPLIFIONS LA COLLATION!

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 \$	0,45 \$
Un sac de carottes mini 340g @ 0.99 \$ (en spécial)	0,22 \$	0,50 \$
Yogourts individuels 16 @ 4.99 \$ (en spécial)	0,31 \$	0,53 \$
Un sac de pommes 2.27kg @ 6.99 \$	0,37 \$	
		Biscuits tendres mélasse 12 sachets @ 5.49 \$
		Barres tendres 6 @ 2.99 \$
		Sachets de craquelins 6 @ 3.19 \$

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