

Collations : clé de la réussite

Les enfants ont besoin d'énergie et de nutriments pour grandir et mener une vie active .

Une collation santé :

- contribue à combler les besoins nutritifs quotidiens;
- procure l'énergie nécessaire aux activités physiques;
- comble la faim entre les repas;
- refait le plein en énergie, en eau et autres nutriments essentiels après une activité.



Tout est dans l'équilibre. Combinez un aliment riche en protéines avec un légume, un fruit ou un aliment fait de grains entiers pour constituer une collation santé.

Planifiez et emballez d'avance vos collations. Les enfants ont plus tendance à manger des légumes et des fruits en collation s'ils sont déjà lavés, coupés et séparés en portions prêtes à emporter.

Pressés? **Achetez des collations en portion unique**, comme des bâtonnets de fromage, des noix, des yogourts en pot, des barres de céréales non enrobées, des compotes de pommes sans sucre ajouté, des coupes de fruits, des bananes et des oranges.

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)

populationhealth@saskhealthauthority.ca



saskhealthauthority.ca

Une population en santé, pour une Saskatchewan en santé

L'Autorité de la santé de la Saskatchewan (Saskatchewan Health Authority) travaille dans un esprit de vérité et de réconciliation et reconnaît que la Saskatchewan est le territoire traditionnel des Premières Nations et des Métis.