

## Recette 2

Saviez-vous que les yogourts à boire trouvés en épicerie ont tendance à être trop sucrés ? Il est possible de faire vous-mêmes vos propres yogourts à boire, et ce, à moindre coût !



Il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires vis-à-vis les allergies alimentaires ainsi qu'aux aliments permis.



Visitez le site web de «Cuisine futée, parents pressés» pour plus d'idées de recettes.

Pour vous commander des dépliants au sujet de l'alimentation, visitez le site web suivant : [plaisirlaitiers.ca](http://plaisirlaitiers.ca), section ressources.

### Sources

- ⇒ Guide alimentaire canadien, Santé Canada.
- ⇒ Guide pratique et sympathique, Producteurs laitiers du Canada.
- ⇒ Dépliant «lunchs de toutes les couleurs», Ministère du Québec.
- ⇒ Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école.

## Qu'est-ce qu'une collation nutritive?

Guide pour les parents et les enfants

### YOGOURT À BOIRE MAISON

Nombre de portions :	Préparation :	Temps de cuisson :	Coût par portion :
4	5 minutes	Aucun	0.60\$

#### Ingrédients

- ½ tasse de yogourt
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de fruits surgelés et décongelés ou fruits frais sans noyau ou pelure

#### Préparation

- 1) Mélanger tous les ingrédients au «blender» jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 2) Verser dans des gourdes ou des contenants hermétiques à boisson.
- 3) Réfrigérer.
- 4) Agiter avant de boire.



Les collations



Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec



## Notions de base...

### Le Guide alimentaire canadien et ses 4 groupes alimentaires

#### Légumes et fruits

Légumes/Fruits

Jus : Limiter à  
½ verre par jour :  
⇒ de fruits pur à 100%  
⇒ de légumes faible en sodium

Frais, congelés ou en conserves  
= Valeur nutritive semblable

#### Produits céréaliers

Pains

Craquelins

Pâtes alimentaires

Céréales

Muffins

Prioriser :  
À grains entiers

#### Laits et substituts

Lait ou boisson de soya enrichie (consommer 2 verres par jour)

Yogourts et poudings

Fromages



#### Viandes et substituts

Poissons et fruits de mer

Viandes (rouge, volaille, oeufs)

Légumineuses (lentilles, pois chiches)

Noix et graines, beurre d'arachide

Tofu



## Les bienfaits des collations

- \* Calme l'appétit entre les repas, sans couper l'appétit pour le repas suivant.
- \* Permet aux enfants et adolescents d'avoir suffisamment d'énergie pour rester concentrés à l'école toute la journée.
- \* Bien que non obligatoire, les enfants et les adolescents en ont souvent besoin.

### Des collations bien pensées, pas compliquées

- 1) Pour donner de l'énergie, la collation doit comprendre au moins 1 aliment ou une boisson du Guide alimentaire canadien.
- 2) Pour qu'elle soit encore plus nourrissante, la collation peut compter 2 groupes du Guide alimentaire canadien.

### Exemples de collations

Glucides (Sucres) (Groupes des légumes et fruits et produits céréaliers)		Protéines (Groupes du lait et substituts et viandes et substituts)
Fruit ou compote de fruits non sucrée	+	Fromage ou yogourt ou yogourt à boire
Pain ou pita ou bagel ou craquelins	+	Houmous ou fromage ou oeuf dur
Légumes	+	Trempeur au yogourt
Céréales	+	Noix et graines
Muffin maison	+	Lait ou lait au chocolat

## Trucs et astuces

Plusieurs enfants ne consomment pas assez de légumes et fruits ainsi que des produits laitiers. Profitez-en pour leur en ajouter dans leurs lunches pour la collation.

Attention aux barres tendres du commerce; certaines ressemblent à des friandises. Choisir celles avec le moins d'ingrédients possible. Limiter les barres tendres dont le premier ingrédient est le sucre.



### Recette 1

HOUMOUS MAISON			
Nombre de portions : 6	Préparation : 10 minutes	Temps de cuisson : Aucun	Coût par portion : 0.55\$
<b>Ingédients</b>		<b>Préparation</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés</li> <li>— ½ tasse de yogourt nature</li> <li>— 2 gousses d'ail</li> <li>— ½ c. à thé de cumin moulu ou épice moulue au gout</li> <li>— Jus de citron</li> <li>— Sel</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mélanger tous les ingrédients au «blender» jusqu'à obtenir une texture homogène.</li> <li>2) Déguster le houmous avec des crudités, pitas ou craquelins.</li> <li>3) Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.</li> </ol>	