

FICHE  
THÉMATIQUE

# 3

## COLLATIONS SANTÉ

Bien que les jeunes prennent habituellement deux repas sur trois à la maison, le nombre d'heures passées en milieu scolaire signifie qu'une certaine quantité d'aliments doit y être consommée. Pour plusieurs d'entre eux, les repas pris à la maison ou à l'école ne peuvent suffire à combler les besoins nutritionnels de la journée. Pour un jeune du primaire ou du secondaire, la collation peut donc représenter une source énergétique importante tout en lui permettant de consommer des aliments différents de ceux qu'il consomme au repas (fruits, légumes, fromage, etc.). Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts, s'adresse autant aux parents qu'aux milieux scolaires dans l'élaboration d'une politique relative aux collations.



## COMPOSITION D'UNE COLLATION SANTÉ

Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Elle doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes suivants :

- > Les **légumes et fruits** ainsi que les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
- > Les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.
- > Les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

Dans la préparation des collations, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

- > [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires)
- > [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

## À L'ÉPICERIE

Il peut être difficile de faire des choix éclairés devant l'abondance des produits que l'on trouve sur le marché. Il est donc nécessaire d'établir certains critères qui permettent d'analyser le contenu d'un produit à l'aide du **tableau de la valeur nutritive** sur l'emballage. Il importe également de vérifier la liste des ingrédients. Une attention particulière doit être portée aux premiers ingrédients de la liste puisque ce sont ceux qui se trouvent en plus grande quantité dans le produit. Santé Canada présente plusieurs outils afin de bien comprendre l'étiquetage des aliments.

- > Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désigne le premier ingrédient figurant sur la liste sont à éviter.
- > Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désignent le deuxième ou le troisième ingrédient devraient être consommés seulement à l'occasion.
- > Les produits contenant des gras saturés sont à éviter dans la mesure du possible. Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ce type de gras : suif, huile de palme, huile de palme.
- > On entend beaucoup parler des gras trans et de leurs effets néfastes sur la santé. En effet, ces gras s'accumulent dans l'organisme et sont difficilement éliminés. Ils sont donc à éviter. Pour les repérer, certains synonymes apparaissent dans la liste des ingrédients : shortening, huiles hydrogénées et saindoux. On peut également se fier au tableau de la valeur nutritive sur l'emballage où l'on trouve sous « lipides » le terme « trans ».

On ne peut pas se fier uniquement à la présence de sucres et de gras trans pour faire un choix de collations. Afin de repérer les aliments à privilégier, certains conseils supplémentaires sont fournis ci-dessous.

## LÉGUMES ET FRUITS

La plupart des collations comprennent des légumes et des fruits, et ce, sous plusieurs formes :

- Crudités : carotte, poivron, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.
  - Jus de légumes
  - Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
  - Fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.
  - Compote de fruits non sucrée
  - Fruits en conserve non sucrés
  - Jus de fruits non sucrés
  - Barres de fruits non sucrées
- > Les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
  - > Il est à noter que, moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

- > Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.
- > Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- > Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

### **Biscuits** (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)\*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

### **Craquelins\***

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

### **Barres de céréales** (1 barre)\*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

### **Céréales à déjeuner** (environ 30 grammes)\*

- Moins de 5 grammes de sucres pour une céréale sans fruits
- Moins de 10 grammes de sucres pour une céréale avec des fruits
- Moins de 4 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 3 grammes de fibres

### **Muffins de type maison** (environ 100 grammes)\*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

\* Source : *À table en famille*, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

## LAITS ET SUBSTITUTS

Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Plusieurs de ces produits peuvent être offerts en collation : yogourt, yogourt à boire, fromage emballé en portions individuelles et fromage frais.

## SUBSTITUTS DE LA VIANDE

Les substituts de la viande peuvent également être offerts en collation :

- Œufs durs
- Noix, graines et légumineuses (fèves de soya, etc.), seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés

Les mélanges de noix, de graines ou de légumineuses avec confiseries ou friandises ajoutées sont cependant à éviter.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

## COLLATIONS MAISON

Si vous cuisinez des collations telles que des muffins ou des galettes, voici quelques trucs pour en augmenter la valeur nutritive :

- > Ajouter du son d'avoine ou de blé, du germe de blé ou de l'avoine aux recettes traditionnelles afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires.
- > Réduire de moitié la quantité de matières grasses dans une recette et remplacer par de la compote de pommes non sucrée ou de l'ananas broyé, ce qui n'altère pas le goût ou la texture.
- > Réduire la quantité de sucre ajouté dans une recette et la remplacer par des fruits séchés, frais ou congelés.

## COLLATIONS ET ACTIVITÉS SPORTIVES

Les jeunes qui participent à des activités parascolaires de nature sportive ou à des tournois ont besoin d'une collation nutritive afin d'obtenir l'énergie nécessaire. Ils doivent donc combiner des aliments provenant des produits céréaliers ou des légumes et fruits (qui contiennent des glucides) avec des aliments provenant des produits laitiers ou des substituts de viande (qui contiennent des protéines). Il est important de noter que les adolescents doivent consommer une plus grande quantité d'aliments pour combler leurs besoins énergétiques et nutritionnels.

## BOISSONS POUR SPORTIFS

De façon générale, l'eau représente la meilleure source d'hydratation. Cependant, au cours des activités sportives soutenues et de longue durée (activités parascolaires, tournois, etc.), une source d'énergie et d'hydratation supplémentaire peut être nécessaire. Pour ce faire, on peut préparer un mélange maison qui sera tout aussi efficace et de meilleure valeur nutritive que les boissons offertes sur le marché :

### Recette maison

- Une tasse de jus sans sucre ajouté
- Une tasse d'eau
- Une pincée de sel

Note : Il existe une certaine confusion entre les termes « **boissons énergétiques** ou **énergisantes** » et « **boissons pour sportifs** ». Les boissons énergétiques ou énergisantes contiennent de la caféine, du guarana ou d'autres stimulants. Ces boissons sont à éviter. Quant aux boissons pour sportifs, elles sont composées d'eau, de sucre et d'électrolytes. La recette maison demeure le meilleur choix, puisqu'elle constitue une source d'énergie et qu'elle contient des vitamines et des antioxydants.

## POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

### MELS

[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)

### MSSS

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub)

### MAPAQ

[www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments)

[www.securitedesaliments.gouv.qc.ca](http://www.securitedesaliments.gouv.qc.ca)

[www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires)

### Programme de promotion des saines

**habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux***

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

### Santé Canada

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

### Association québécoise des allergies alimentaires

[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)