

CHRONIQUE NUTRITION CHEF EN VOUS

#1 - 27 septembre 2009

Collationner : une bonne stratégie, surtout pour les plus jeunes !

Les collations sont particulièrement importantes pour aider les enfants à combler leurs besoins nutritionnels et énergétiques, dont le petit estomac ne peut recevoir de grandes quantités de nourriture à la fois. Or, collationner sainement entre les repas maximise l'énergie, **prévient la fatigue** entre les repas et **optimise la concentration** et la performance au quotidien.

Puisque les « **Légumes et fruits** » et les aliments du groupe « **Lait et substituts** » sont sous-consommés par une bonne partie de la population, ils représentent des aliments de choix pour la collation. À ce titre, 70% des jeunes (4 à 8 ans) ne consomment pas le nombre minimal recommandé de 5 portions par jour de fruits et légumes, alors que 61 % des garçons et 83 % des filles (10 à 16 ans) ne consomment pas les 3 portions quotidiennes recommandées de produits laitiers.

Idées de collations nutritives :

- Fruits frais ou craquelins + cubes de fromage;
- Yogourt + fruits séchés (ex. : canneberges);
- Compote de fruits sans sucre ajouté + muffin maison;
- Lait au chocolat + graines de soya grillées;
- Crudités + trempette (ex. : *houmous* - tartinade de pois chiches);
- Jus de légumes + cubes de fromage;
- Barre tendre + berlingot de lait.

Bonne collation!

Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Diététiste nutritionniste consultante