



Des collations santé pour les adultes

Healthy Snacking for Adults

Qu'est-ce qu'une collation?

La collation est un aliment ou une boisson consommés entre les repas. Manger entre les repas n'est pas incompatible avec un mode de vie sain, à condition de choisir des aliments riches en fibres et faibles en gras, sucre et sel.

Est-ce que tout le monde devrait prendre des collations?

Ce n'est pas nécessaire pour tout le monde. La nécessité de manger entre les repas ou de consommer plus d'aliments varie selon l'âge, l'état de santé, le poids et le niveau d'activité.

Prendre des collations à l'occasion peut aider les gens qui ont peu d'appétit à mieux répondre à leurs besoins nutritionnels. Manger souvent est également important pour toute personne très active, au travail ou dans le cadre d'activités physiques.

De nombreuses personnes qui tentent de perdre du poids constatent qu'elles y parviennent mieux en prenant de petites collations équilibrées entre les repas. Manger des aliments contenant des fibres lors de collations vous permet aussi de vous sentir rassasié plus longtemps.

Conseils pour des collations saines

Le défi, lorsque vous prenez une collation, est de décider quels aliments choisir... et combien en consommer.

- Planifiez goûters et repas santé à l'aide du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Ne prenez pas plus de trois collations par jour.
- Pour grignoter, procurez-vous des aliments en petits formats ou prenez de petites portions de formats plus grands.
- Essayez d'inclure des aliments de deux des quatre groupes alimentaires dans chacune de vos collations.
- Choisissez plus souvent des fruits et des légumes, des produits laitiers faibles en gras et des produits céréaliers.
- Évitez de manger directement de la boîte ou de l'emballage; ne prenez que ce qu'il vous faut et rangez l'aliment choisi.
- Un fruit frais est un meilleur choix qu'un jus; si vous avez soif, buvez de l'eau en prenant votre collation.
- Évitez de grignoter devant la télé ou en conduisant.

Grignoter à la maison

Assurez-vous d'avoir dans votre garde-manger et votre réfrigérateur des collations nutritives telles que des fruits frais, des légumes taillés en bouchées, des craquelins à grains entiers faibles en gras, des noix et des graines non salées, des céréales non enrobées de sucre, des produits laitiers faibles en gras ou des pâtisseries maison. N'utilisez pas plus de 50 ml (1/4 tasse) d'huile ou de margarine non hydrogénée par miches de pain ou par douzaine de muffins.

Aliments pour la collation L'objectif est de 100 à 200 calories par produit de grignotage	Calories	Matières grasses (g)
Muffin au son maison	150	5
Yogourt nature faible en gras (175 ml/ 3/4 tasse) ou aux fruits (125 ml/1/2 tasse)	155	3
Mélange de noix maison (60 ml/1/4 tasse de céréales Shredded Wheat en bouchées, 30 ml/ 2 c. à soupe de raisins secs et 30 ml/2 c. à soupe d'amandes)	200	9,5
Toast Melba (2) avec beurre d'arachide (15 ml/1 c. à soupe)	135	10
Bâtonnets de céleri ou de carotte, avec houmous (60 ml/1/4 tasse)	140	10
Pains croustillants riches en fibres (2) avec mozzarella semi-écrémée (28 g/1 oz)	135	5
Lait écrémé (250 ml/1 tasse) avec biscuits Graham (3)	180	2
Chips de maïs nature (10) avec salsa (2 cuillérées à soupe ou 30 ml)	100	5

Grignoter à l'extérieur de la maison

Prévoyez des collations santé en même temps que vous préparez les repas que vous prendrez à l'extérieur. Prévoyez toujours quelques aliments à grignoter et glissez-les dans votre sac.

Lorsque vous achetez des aliments pré-emballés, vérifiez la colonne du pourcentage de la valeur quotidienne sur l'étiquette. Le pourcentage de la valeur quotidienne est la quantité d'un élément nutritif dans un aliment, par rapport à la quantité moyenne recommandée par jour. Choisissez des aliments à faible valeur quotidienne en gras, en gras saturés et en gras *trans*, faibles en cholestérol et en sodium.

Choix de produit de grignotage	Calories	Matières grasses (g)
Petits fruits (fraises, framboises, mûres) (250 ml/1 tasse)	65	trace
Banane, poire (1 moyenne)	100	trace
Bretzels (30 morceaux, ou 28 g)	70	1
Noix de soja sans sel (60 ml/1/4 tasse)	200	9,5
Barres aux figues (2)	110	2,5
Lait au chocolat 1% (250 ml/1 tasse)	170	2,5

Pour en savoir plus

- La série de livres *More Choice Menus* par Marjorie Hollands et Margaret Howard, Toronto, Macmillan Canada

Pour plus de renseignements sur la nutrition, composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste autorisé.

D'autres idées de collations santé

Essayez	Au lieu de
Chips de maïs cuites	Croustilles
Barre de céréales faible en gras	Barre chocolatée
Barres aux figues	Biscuits aux brisures de chocolat
Fruits secs	Bonbons
Yogourt glacé faible en gras ou sorbet	Crème glacée
Biscuits à l'arrowroot, biscuits digestifs, gâteaux au gingembre, biscuits Graham	Biscuits fourrés à la crème
Gâteau des anges	Quatre-quarts
Tarte à la citrouille sans croûte	Tarte aux pommes traditionnelle
Maïs soufflé nature vaporisé d'aérosol de cuisson à saveur de beurre	Maïs soufflé au beurre
Carrés aux fruits faits à la maison	Brownies
Latte au lait écrémé	Boissons au café avec crème

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.