



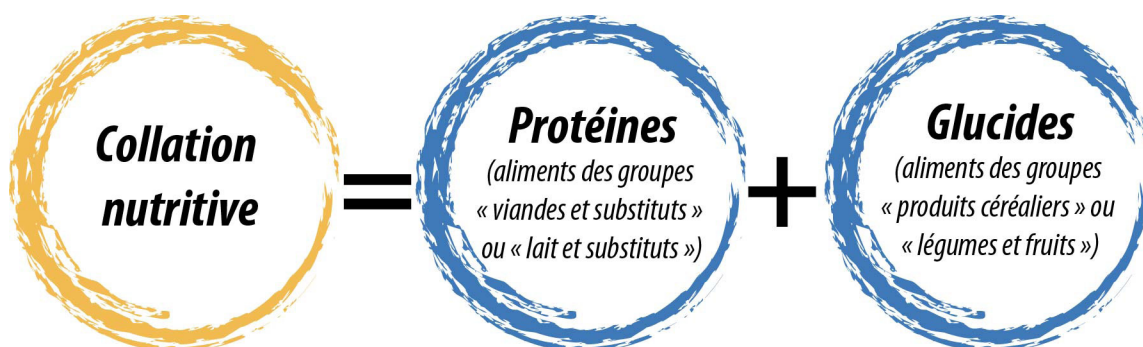
LES COLLATIONS

Des collations nutritives font partie d'une alimentation saine et équilibrée.
Les collations permettent :

- d'apaiser la faim;
- de faire le plein d'énergie en attendant le prochain repas;
- d'éviter d'arriver au prochain repas avec une faim incontrôlable;
- une meilleure concentration.

À quoi devrait ressembler une collation?

Afin qu'une collation soit nutritive, il suffit de faire une combinaison gagnante :



Exemples

- Raisins + fromage
- Crudités + trempette de yogourt
- Craquelins de grains entiers + houmous
- Fruit + yogourt à boire
- Barre de céréales + lait



Suivez-nous sur Facebook!

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le alliancesherbrookoise.ca.

RECETTE FACILE

COUPE DE YOGOURT FRUITÉE (1 PORTION)

Ingrédients



**1 tasse (250 ml) de yogourt
nature**



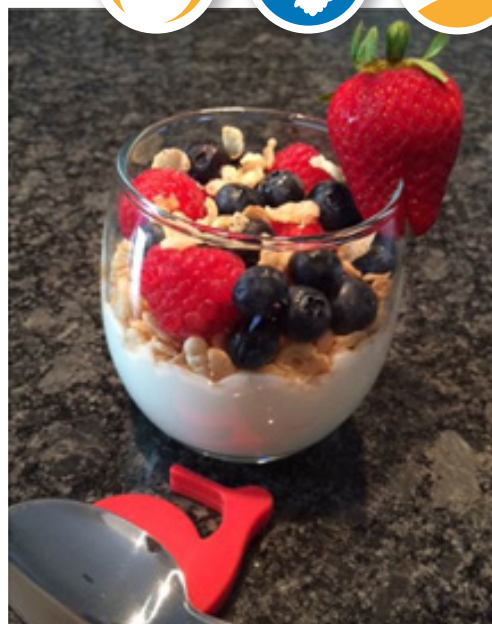
**½ tasse (125 ml) de petits
fruits de votre choix**



**4 cuillères à soupe (60 ml) de
céréales, de flocons d'avoine
ou de granola maison**



1 cuillère à thé (5 ml) de miel



Préparation

- 1)** Laver les fruits.
- 2)** Mettre le yogourt dans une coupe ou un verre transparent.
- 3)** Ajouter les céréales et les fruits sur le yogourt.
- 4)** Ajouter le miel sur le dessus de la préparation.

Plusieurs options s'offrent à vous :

- Pour un déjeuner, une collation ou un dessert plus nourrissant, choisissez un yogourt grec nature.
- Varier les fruits (bleuets, fraises, bananes, framboises, etc.).
- Remplacer le miel par du sirop d'érable.