Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des collations santé pour vous et votre famille

Vous soupez dans deux heures, mais votre estomac qui crie famine vous entraîne automatiquement vers le garde-manger. Avant d'opter pour un aliment frit ou sucré, souvenez-vous qu'une collation ne devrait pas se comparer à un plaisir coupable. En réalité, le fait de consommer entre les repas de petites portions d'aliments sains vous permet de conserver votre énergie, fournit à votre corps les nutriments dont il a besoin, vous empêche de trop manger aux repas et peut même vous aider à maintenir votre poids. Que vous ayez 8, 38 ou 80 ans, une collation adaptée aux suggestions du Guide alimentaire canadien pour manger sainement est un excellent moyen de rester en santé physiquement et mentalement.



Des collations pour les enfants

En raison de leur mode de vie actif et de la rapidité de leur croissance et de leur développement, les enfants et les adolescents ont besoin d'un surplus de calories et de nutriments. Les protéines, le calcium, les fibres et le fer ont une importance particulière. Choisissez pour vos enfants des collations santé, par exemple, du maïs soufflé et des noix, des craquelins de blé entier et des tranches de fromage, des biscuits à l'avoine et aux raisins faits à la maison (une suggestion : réduire le sucre d'un tiers et utiliser de la farine de blé entier), des fruits déshydratés ou un mélange montagnard.

Planifiez à l'avance. Essayez de faire des provisions de craquelins et de gâteaux de riz pauvres en sel et riches en fibres. Coupez des fruits et des légumes que vous conserverez dans l'eau froide afin qu'ils soient prêts à servir. Accompagnez-les d'un petit yogourt faible en gras afin d'ajouter de la saveur et un complément de calcium. Grâce à une bonne planification et à des choix santé, vous serez moins tenté de servir d'autres types d'aliments.

Faites travailler votre matière grise. Trouvez des moyens créatifs d'accroître la valeur nutritive des collations. Préparez des mini-pizzas – utilisez du pain pita de blé entier ou des muffins anglais, oubliez le pepperoni bien gras et garnissez-les de légumes que vos enfants aiment. Préparez votre propre mélange montagnard en utilisant des noix, des graines, des fruits déshydratés et des céréales à grain entier et optez pour une boisson fouettée se composant de fruits, de yogourt et de jus non sucré.

Mettez vos conseils en pratique. Vous ne pouvez quand même pas vous attendre à ce que vos enfants prennent plaisir à savourer un bol de fruits pendant que vous engloutissez une portion de gâteau au chocolat, alors donnez le bon exemple. Servez des collations saines et réservez les gâteries moins nutritives pour les occasions spéciales (autant pour vous que pour les enfants).

Des collations pour les adultes

À l'âge adulte, le métabolisme ralentit et vous pourriez avoir la surprise de constater que la fréquence de vos mauvais choix en matière de collation commence à avoir des répercussions sur votre corps. Si un gain de poids, une consommation excessive de nourriture ou un taux élevé de cholestérol vous semblent être des préoccupations habituelles, revenez à l'essentiel : les quatre groupes alimentaires.

Choisissez des produits de grain entier. Évitez de consommer trop souvent des collations sucrées qui haussent votre taux de glycémie et vous laissent épuisé lorsque celui-ci redevient normal. Optez plutôt pour des aliments contenant des grains entiers et des protéines maigres, car ils peuvent vraiment vous

rassasier. Voici quelques suggestions : des craquelins ou du pain de grain entier tartiné de beurre d'arachide, des croustilles au maïs servies avec une sauce piquante, une petite portion d'amandes, de fruits frais ou de légumes accompagnés de fromage de lait écrémé.

Prenez le temps de vous nourrir. S'il est facile de sauter des repas et des collations, il ne faut pas oublier qu'un corps privé de nourriture peut être sujet à la basse pression et pourrait passer en mode d'inanition, ce qui ralentit le métabolisme et entraîne un gain de poids. Conservez toujours à la main un petit sac de carottes, de céleri ou d'amandes afin de vous stimuler rapidement en cas de baisse d'énergie.

Mangez quand vous avez faim. Que votre estomac gargouille, crie famine ou que la faim se manifeste par une baisse d'énergie, soyez à l'écoute de votre corps et de ses symptômes de faim, afin d'éviter de manger à outrance et de faire de mauvais choix alimentaires. Et ne confondez pas la soif et la faim. Comme il arrive parfois que le cerveau inverse ces messages, il est bon de boire beaucoup d'eau durant la journée.

Des collations pour les adultes plus âgés

En vieillissant, les gens deviennent moins actifs et le ralentissement du métabolisme peut modifier la réaction du corps face à la nourriture. Les aliments que vous aimiez peuvent devenir difficiles à digérer, vous rendre malade ou entraîner un gain de poids. La collation pourrait s'avérer le choix idéal, car elle assure que vous obtenez les nutriments essentiels au maintien de vos os, de vos muscles et de votre énergie.

Quand un moins devient un plus. Puisque vous mangez moins, ce que vous mangez devient plus important. Optez pour des collations qui contiennent les nutriments essentiels : du yogourt faible en gras ou une boisson au soja qui vous donnera un apport de calcium; des céréales enrichies à grain entier, des figues, des abricots déshydratés ou des graines de citrouille riches en fer; ou une petite portion d'amandes ou de noix qui vous procureront votre dose quotidienne d'oméga 3.

Faites le plein de fibres. Les produits de grain entier – craquelins, pain et céréales, ainsi que les fruits et légumes crus tels que les carottes et le céleri, en plus de fournir les nutriments essentiels, contiennent les fibres nécessaires pour prévenir la constipation (un problème courant chez les adultes plus âgés). Pour assurer le bon fonctionnement des intestins, buvez aussi huit verres d'eau par jour.

Demandez de l'aide. Si des difficultés au niveau de la mobilité vous empêchent de préparer des repas ou de faire vos emplettes, demandez aux membres de votre famille de vous aider, passez votre commande dans un magasin d'alimentation qui effectue des livraisons ou faites appel à un programme de livraison de repas à domicile.

Quel que soit votre âge, une collation santé est un excellent moyen de vous assurer que votre corps obtient ce dont il a besoin pour prévenir la maladie et maintenir votre mieux-être. Pour vous aider à faire des choix santé, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.