

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, composez le 1-800-841-2729.  
Jan 2024

HEALTH  
DEPARTMENT



Durham Health Connection Line  
905-668-2020 ou 1-800-841-2729  
[durham.ca/healthyeating](https://durham.ca/healthyeating)

- Préparer vos collations et vos repas pour le travail vous permet d'avoir plus de contrôle sur les aliments que vous mangez et sur la méthode de cuisson que vous utilisez (par exemple, cuire au four, griller, cuire à la vapeur, rôtir, pocher et griller des aliments au lieu de les faire frire).

#### Au travail

- Faites du choix sain, un choix facile. Gardez dans votre maison des collations saines et faciles à trouver. Placez un bol de fruits sur le comptoir ou la table de la cuisine ou coupez des légumes et conservez-les au réfrigérateur comme collation rapide.

#### À la maison

Mettez du

**PIQUANT!**

dans votre dîner

## S'inspirer du Guide alimentaire canadien pour préparer des repas et des collations santé vous aidera à :

- avoir de l'énergie toute la journée;
- rester vigilant et réfléchir clairement;
- obtenir les nutriments dont vous avez besoin pour rester en santé.

Les repas et les collations n'ont pas besoin de ressembler exactement à l'Assiette bien manger pour être sains. L'essentiel est de consommer beaucoup de légumes et de fruits, des grains entiers et des aliments protéinés.

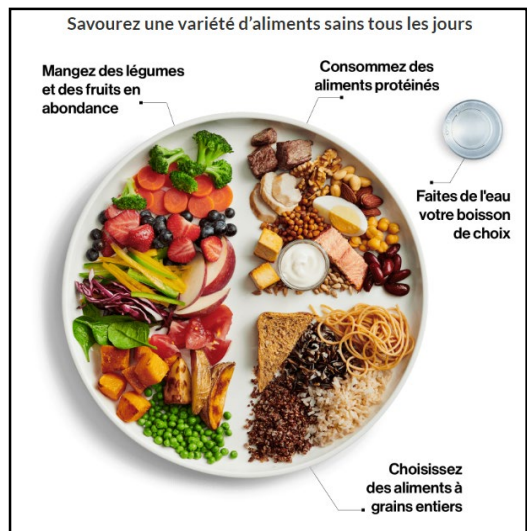


Image : Assiette Bien manger du Guide alimentaire canadien (Santé Canada, 2019)

2

## À l'école

- Demandez aux enfants d'essayer de nouveaux aliments à la maison avant de les envoyer à l'école.
- Demandez aux enfants de s'exercer à ouvrir et à fermer les contenants de collation pour faciliter l'heure de la collation à l'école.
- Vérifiez la politique de l'école en matière d'allergies pour connaître les aliments autorisés.
- Demandez aux enfants plus âgés de préparer leurs propres collation et repas la veille, en incluant les légumes et les fruits qu'ils aiment.



**Une collation légère environ deux heures avant le repas de votre enfant ne gâchera pas son prochain repas (visez 2 ou 3 collations par jour)**



7

## Pour les familles

- Incitez vos enfants à adopter des habitudes alimentaires saines en privilégiant la consommation régulière de légumes et de fruits.
- Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants choisissent les aliments sains à offrir. Laissez vos enfants décider lesquels de ces aliments ils mangeront et en quelle quantité.
- Servez le même dîner et la même collation à tous les membres de la famille. Préparer une collation ou un repas pour toute la famille créera moins de stress pour le membre de la famille qui prépare le repas.
- Demandez à votre enfant de choisir ses collations et ses repas sains, et de les préparer.
- Proposez régulièrement de nouveaux légumes ou de nouveaux fruits. Il se peut que votre enfant doive y goûter dix fois avant de les apprécier. Essayez d'offrir de nouveaux aliments aux saveurs familières.



Faites de l'eau votre boisson de prédilection. Emportez des bouteilles d'eau réutilisables à remplir au fur et à mesure.



6

## Grignoter en toute sécurité

- Avant et après la préparation des aliments, on recommande de nettoyer les surfaces de préparation des aliments, les mains et les ustensiles à l'eau chaude savonneuse
- Conservez les aliments froids au froid : Utilisez des blocs réfrigérants. Utilisez une boîte à lunch ou des sacs isothermes.
- Conservez les aliments chauds au chaud : Mettez les aliments chauds dans des récipients préchauffés et isothermes.
- Pour préchauffer le récipient isotherme (par exemple, thermos), remplissez le récipient d'eau bouillante et laissez reposer pendant quelques minutes. Videz l'eau et mettez les aliments chauds dans le récipient.



3

Utilisez les exemples d'aliments dans le tableau suivant pour planifier les repas et les collations. Les collations saines incluent les légumes et les fruits, ainsi qu'au moins un aliment à base de grains entiers, de protéines ou des deux.

Exemples:

**Parfait aux fruits et au yogourt:** banane en tranches, baies fraîches ou surgelées et yogourt nature à faible teneur en matières grasses, avoine ou céréales à grains entiers.

**Légumes et trempettes:** mini-carottes et houmous.

Les repas sains comprennent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.

Exemple:

**Roulés et sandwichs:** laitue et tranches de tomates ou de poivrons, tortilla à grains entiers et jambon cuit



4

Légumes et fruits	Aliments à grain entiers	Aliments protéinés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranches de pomme</li> <li>• Banane</li> <li>• Baies</li> <li>• Brocoli</li> <li>• Chou-fleur</li> <li>• Céleri</li> <li>• Raisins</li> <li>• Légumes verts feuillus et salade</li> <li>• Mini-carottes</li> <li>• Tranches d'orange</li> <li>• Poire</li> <li>• Tomates cerises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain plat à grains entiers, pain en tranches, pita, roulés, tortillas, bagels, craquelins</li> <li>• Pâtes à grains entiers</li> <li>• Riz brun ou sauvage à grains entiers</li> <li>• Couscous à grains entiers, quinoa</li> <li>• Avoine à grains entiers et flocons d'avoine (céréales)</li> <li>• Choisissez des options plus faibles en gras et en sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots, pois ou lentilles</li> <li>• Thon ou saumon en conserve dans de l'eau</li> <li>• Houmous</li> <li>• Tofu</li> <li>• Œufs durs</li> <li>• Poulet, dinde ou jambon cuits</li> <li>• Fromage à faible teneur en matières grasses (20 % de M.G. ou moins)</li> <li>• Yogourt ou trempette à faible teneur en matières grasses (2 % de M.G. ou moins)</li> <li>• Lait blanc non sucré à faible teneur en matières grasses ou boisson de soja enrichie*</li> </ul> <p>*Ces boissons sont acceptables, mais choisissez d'abord de l'eau, car c'est la meilleure boisson désaltérante.</p>

5