

# Des collations simples et saines pour des enfants actifs



## Aliments riches en glucides

### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

- Fruits frais et secs
- Compote de pommes non sucrée
- Coupes de fruits
- Craquelins
- Barre de céréales à grains entiers
- Céréales sèches à grains entiers
- Granola faible en gras ou fait à la maison
- Pain ou muffin aux bananes faible en gras
- Muffin anglais de grains entiers
- Bâtonnets de carotte ou autres légumes (petits pois, rondelles de concombre, tranches de poivron)



### PRODUITS PÉRISSABLES

- Fruits congelés
- Yogourt
- Lait
- Pain grillé
- Pita ou roulé à grains entiers
- Gruau d'avoine
- Restes de crêpes ou de gaufres de grains entiers



## Protéines et graisses saines

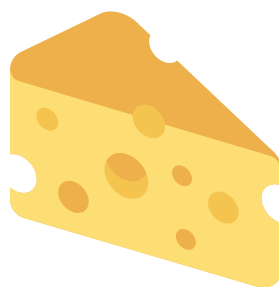
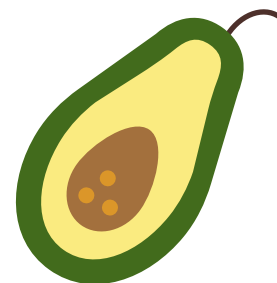
### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

- Thon à emporter
- Graines de citrouille
- Mélange de noix non salées
- Beurre de cacahuète ou autre beurre de noix
- Mélange de noix, de fruits secs et de pépites de chocolat



### PRODUITS PÉRISSABLES

- Fromage blanc
- Hummus
- Yogourt grec
- Fromage
- Oeuf dur
- Haricots edamame
- Pois chiches grillés



Les collations préparées à la maison pour les enfants peuvent être simples, faciles à préparer et nutritives! Pour en savoir plus sur comment nourrir votre jeune athlète, consultez le site [actifpouurlavie.com](http://actifpouurlavie.com)