

# GET ACTIVE WITH



## Collation santé à l'assaut!

Pour les niveaux 3 à 8

Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Les meilleures collations sont amusantes et également bonnes pour la santé! Prenez en note ces délicieuses recettes de collations santé qui sont bonnes pour vous. Puis, créez votre propre collation santé préférée qui satisfait votre appétit et vous donne de l'énergie pendant une activité saine.

### Brochettes de fruits et de fromage

*Elles sont parfaites pour les soirées pyjama!*

#### Préparation :

#### Ingrédients:

8 ounces of your favorite cheese(s)

8 ounces of your favorite fruit(s)

Toothpicks or wood skewers

1. Formez des étoiles, des cœurs et d'autres formes avec le fromage en utilisant des emporte-pièces à biscuit\*
2. Coupez ou trie les fruits en morceaux en petites bouchées
3. Placez alternativement des morceaux de fromage et de fruit sur chaque cure-dents ou brochette de bois

**Donne 2 à 4 portions**

### Le joyeux maïs

*Une collation idéale en écoutant la télé ou des films!*

#### Ingrédients:

8 onces de maïs à éclater (non éclaté) ordinaire

Une poignée de fruits séchés ou lyophilisés comme des raisins, des raisins de Corinthe, des ananas et des bananes

1 tasse de bâtonnets de bretzel non salés

1 tasse de céréales à grains entiers

Une poignée d'amandes et/ou de graines de tournesol

4 onces de votre fromage favori

#### Préparation:

1. Faites éclater le maïs avec la plus petite quantité possible d'huile ou de beurre
2. Coupez le fromage en cubes
3. Placez le maïs éclaté dans un bol
4. Saupoudrez de fruits séchés, de bretzels, d'amandes et/ou de graines de tournesol, de céréales et de fromage

**Donne 2 à 4 portions**

### Friandises glacées au yaourt

*Elles sont délicieuses lorsque vous avez chaud. Peut-être après avoir fait de l'exercice?*

#### Ingrédients:

2 tasses de yaourt à la vanille sans gras ou faible en gras

1 tasse de petits fruits assortis (framboises, bleuets, mures, fraises tranchées)

5 bâtonnets de bretzel, cassés en deux

#### Préparation:

1. Mélangez les fruits et le yaourt
2. Déposez par cuillerée dans des moules à glaçons ou dans des coupelles en papiers de 3 onces
3. Couvrez avec du papier aluminium
4. Découpez un petit trou dans le papier et insérez le bâtonnet de bretzel coupé/cassé en deux
5. Placez au congélateur toute la nuit ou jusqu'à ce que les friandises soient fermes
6. Retirez le papier et la coupelle en papier avant de servir

**Donne 6 friandises glacées au yaourt**

# GET ACTIVE WITH



## Collation santé à l'assaut!

Pour les niveaux 3 à 8

Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**C'est votre tour!** Créez ou écrivez ci-dessous une recette pour votre propre collation santé amusante!

Pensez à utiliser quelques-uns de ces délicieux ingrédients:

Fruits frais

Noix

Fromage faible en gras et en sodium

Fruits séchés sans sucre

ajouté

Légumes frais

Viande maigre

Œufs cuits durs

Yaourt faible en gras

Poissons

**Nom de votre collation santé :** \_\_\_\_\_

Quel est le meilleur moment pour la déguster? \_\_\_\_\_

**Ingrédients:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Préparation:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

**Elle est pour combien d'enfants?** \_\_\_\_\_

\*Créez et dégustez ces collations sous la supervision et l'autorisation d'un parent, un gardien ou un professeur. Discutez toujours avec un parent ou un gardien au sujet des allergies alimentaires et autres allergies avant d'essayer de nouvelles collations.