

Idées de

COLLATIONS SANTÉ

SANS NOIX & arachide

Afin de protéger les enfants souffrant d'allergies graves tout en permettant une belle variété de collations aux autres enfants, voici quelques informations de base afin de mieux planifier et varier les collations de vos enfants.

D'abord, il est important de comprendre que l'allergie aux arachides concerne les arachides seulement, tandis que l'allergie aux noix inclut les aliments suivants : amandes, châtaignes, pistaches, noix de pin (pignons), noisettes (avelines), noix de Grenoble, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia, pacanes, et noix mélangées.

- ❖ La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas des noix!
- ❖ Les graines de citrouille, tournesol, sésame, chanvre, chia et les fèves de soya grillées ne sont pas des arachides ou des noix! Ces aliments sont une excellente source de protéines, de fibres, de vitamines et minéraux qui soutiennent bien l'appétit et favorisent la croissance saine.

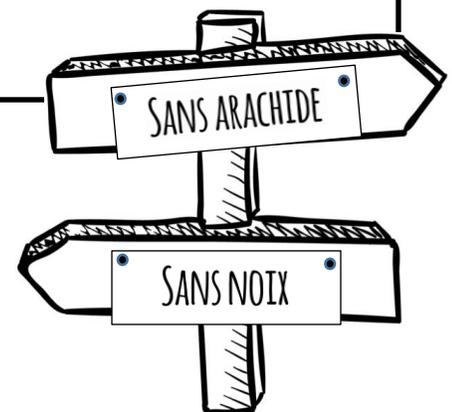
DES SUBSTITUTIONS JUDICIEUSES!

Il existe différents produits permettant de substituer le beurre d'arachides ou de noix. Le *WowButter* contient des étiquettes détachables apposées à l'endos du contenant afin d'être utilisées pour aviser l'école que votre collation est sécuritaire. Ces alternatives sont intéressantes pour la confection de recettes de boules d'énergie, pour tartiner des fruits, des craquelins de grains entiers ou tortillas roulés ou pour simplement remplacer le beurre d'arachides dans vos recettes. Voici 3 exemples de produits sans noix et arachides, disponibles dans divers supermarchés : Walmart, BulkBarn, Coop Alentour, AVRIL et la section Biologique des épicereries.



- ❖ Vérifiez les aliments emballés contenant la mention sans arachides et noix et lisez toujours la liste des ingrédients pour vous assurer que les collations que vous envoyez est sécuritaire.

On peut être allergique aux arachides sans être allergique aux noix et vice-versa. Par contre, le risque de contamination croisée entre les deux est très élevé.



VIVE LES COLLATIONS !

Indispensables, les collations permettent aux enfants de refaire le plein d'énergie entre deux repas. Les enfants, ayant un petit estomac, doivent manger souvent au cours de la journée.

Il est important de **varier** les collations de vos enfants, d'une part pour leur permettre d'élargir leurs goûts et préférences, et d'autre part, pour leur favoriser un apport complet et varié en nutriments. De plus, la variété permet de prévenir l'épuisement alimentaire, c'est-à-dire, de « brûler » un aliment aimé par votre enfant.

DES IDÉES PLEIN LA TÊTE



Bien entendu les fruits frais sont une collation de choix. Voici quelques autres exemples, à combiner selon l'appétit de votre enfant :

- ❖ Mélange montagnard maison (graines de citrouille et tournesol, raisins secs, bananes et pommes séchées, abricots séchés coupés en morceaux, canneberges séchées, céréales de votre choix)
- ❖ Barres granola, galettes, pattes d'ours maison ou muffin maison
- ❖ Boules d'énergie
- ❖ Compote de petits fruits maison (sac réutilisable) ou du commerce
- ❖ Céréales sèches à grains entiers
- ❖ Yogourt + granola, muesli ou céréales de votre choix et/ou fruits
- ❖ Brochette de fruits et fromage
- ❖ Carottes + hummus
- ❖ Fèves de soya séchées
- ❖ Galette de seigle (ex : Ryvita) tartinée au *WowButter*
- ❖ Pomme tartinée au SunButter ou *WowButter*
- ❖ Pois chiches rôtis assaisonnés + 1 fruit
- ❖ Fruit dans fromage cottage
- ❖ Tortilla de blé entier roulé au *WowButter*
- ❖ Craquelins grains entiers et hummus ou cubes de végé-pâté



Choisir des produits céréaliers (pain, céréales, barre tendre) dont le 1^{er} ingrédient de la liste comporte le mot « entier » ou intégral. Viser moins de sucres.

Choisir une bonne farine ?

Les farines moulues sur pierre ou intégrales sont plus riches en nutriments, ensuite vient la farine de blé entier. Essayez la farine 100% d'avoine, de sarrasin, de kamut ou d'épeautre pour mélanger à votre farine habituelle, ceci la rendra plus nutritive!

Vous manquez de temps pour cuisiner ?

Faites les recettes de muffins, barres tendres et boules d'énergie en double, elles se congèlent très bien!

BARRES GRANOLA MAISON

Tiré de : <http://www.yummymummyclub.ca/blogs/20140816/nut-free-school-safe-easy-diy-granola-bar-recipe>

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de Rice Krispies
- 2 c. à soupe de graines de lin moulu
- ½ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1 tasse de fruits séchés de votre choix (raisins, dattes, canneberges, abricots, etc)
- ½ tasse de brisures de chocolat (optionnel)
- 1/3 tasse de miel ou sirop d'érable
- ¼ tasse d'huile de noix de coco
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- ¼ c. thé de sel



Préparation :

- ❁ Dans un grand bol, mélanger les six 1^{ers} ingrédients. Réserver.
- ❁ Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux le miel (ou sirop d'érable) et l'huile de noix de coco, en remuant constamment. Lorsque le mélange commence à bouillonner, retirer du feu. Ajouter la vanille et le sel, et bien mélanger.
- ❁ Mélanger le mélange liquide aux ingrédients secs et bien imbiber tous les ingrédients.
- ❁ Transvider le mélange dans un plat 8x8 sur lequel vous aurez déposé un papier parchemin. Appuyer fermement sur le mélange avec les mains mouillées jusqu'à ce qu'il soit aplati et ferme.
- ❁ Placer le plat au réfrigérateur et refroidir pendant 5-6 heures. Couper en barres et conserver au frigo.

POUR PLUS D'IDÉES

- ❖ <http://wooloo.ca/2017/01/17/barres-tendres-maison-a-personnaliser/>
- ❖ <http://www.vegkitchen.com/kid-friendly-recipes/school-lunch-recipes/>
- ❖ <http://wooloo.ca/2017/01/10/20-meilleures-recettes-de-boules-denergie/>
- ❖ <http://www.recettes.qc.ca/dossiers/thematiques-culinaires/dossier/les-recettes-sans-allergenes-de-notre-nutritionniste>
- ❖ <https://lexiscleankitchen.com/healthy-food-friday-sunflower-seeds-no-bake-nut-free-powerbites/>
- ❖ <https://www.soscuisine.com/recette/biscuit-energie-sans-noix-arachides>
- ❖ <http://www.nospetitsmangeurs.org/les-collations/> (recettes aussi disponibles)
- ❖ <http://www.madamelabriski.com/recettes/>
- ❖ <https://alexcuisine.com/recettes/collations/>
- ❖ <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/> (section collation)
- ❖ <http://wowbutter.com/recipes.php>

Pour d'autres suggestions : <http://www.extenso.org/article/des-collations-sans-arachides-pour-l-ecole/>

**Certaines recettes doivent être adaptées avec les substituts sans noix et arachides.

Il est certain que les collations préparées maison ou les aliments frais sont avantageux à plusieurs niveaux (plus économiques, plus nutritives), par contre d'autres solutions plus rapides peuvent aussi être un bon choix. Assurez-vous toutefois que ces produits sont exempts de noix et arachides.

