Guide alimentaire canadien **ados**

Trucs pour choisir des collations intelligentes pour l'école

Il est aussi important d'avoir des collations que des dîners santé à l'école. Utilise ces trucs et ces idées pour des collations qui t'aideront à maintenir ton niveau d'énergie tout au long de la journée :

1. **Prévois.** De nombreuses collations peuvent être préparées au préalable et dégustées ultérieurement. Il est donc encore plus facile de les attraper au passage lors des matins très chargés.

2. **Le pouvoir du pita.** Tartine un pain pita de grains entiers de houmous et enroule-le. Ou coupe simplement le pita en triangles et trempe ces derniers dans du houmous ou du beurre de noix.

3. **Une réserve de raisins.** Lave une poignée de raisins et place-les dans un contenant réutilisable.

4. **L'edamame en toute simplicité.** L'edamame peut être une collation amusante, dans la cosse ou non. Réchauffe une poignée d'edamames surgelés au four à micro-ondes à la maison ou à l'école. Ajoute du poivre noir ou du piment de Cayenne pour rehausser la saveur.

5. **Prépare ton propre mélange du randonneur.** Ajoute des céréales à grains entiers, des noix ou des graines variées ou du maïs soufflé. Tu peux en rehausser la saveur en le saupoudrant de cannelle, de paprika, de poudre de chili ou de cumin.