

Collations nutritives économiques en camp de jour

Vous manquez d'idées pour garnir les boîtes à lunch ?

Pas de souci, c'est tout à fait normal ! Trouver des collations variées, nutritives et abordables peut devenir un vrai casse-tête... voici quelques trucs et inspiration.

Pourquoi une collation nutritive ?

Elle aide votre enfant à :



- Maintenir son niveau d'énergie tout au long de la journée



- Mieux se concentrer lors des activités



- Apprendre à respecter ses signaux de faim et de satiété



- Adopter de saines habitudes alimentaires

Des astuces pour économiser



- Planifier les collations de la semaine



- Profiter des rabais à l'épicerie



- Acheter en gros formats et faire de petites portions



- Faire des portions à congeler (muffins, galettes)



- Cuisiner, en impliquant vos jeunes cuistots



- [Plus d'astuces de la fondation Olo ici](#)

Boire de l'eau, reste la meilleure façon de s'hydrater!



Combinaisons gagnantes !

Une collation nutritive combine idéalement un aliment **riche en glucides** et en **protéines**. En contexte de collation, les protéines peuvent inclure les produits laitiers, légumineuses et les graines. Les glucides incluent principalement les fruits, les légumes et les produits céréaliers.

En panne d'idées ? Voici des exemples:

Aliments riches en glucides
Donne de l'énergie



Aliments riches en protéines
Calme la faim jusqu'au prochain repas



IDÉES DE RECETTES
faciles et inspirantes



[Collations santé Guide alimentaire canadien](#)

[Collations de la Fondation Olo](#)

6

INCONTOURNABLES DE LA BOITE À LUNCH POUR LES CHAUDES JOURNÉES D'ÉTÉ!

1 Congeler la bouteille d'eau

Un apport en eau au cours de la journée est primordial. Mettez la bouteille d'eau de votre enfant au congélateur le soir afin que l'eau de votre enfant reste fraîche au cours de la journée.

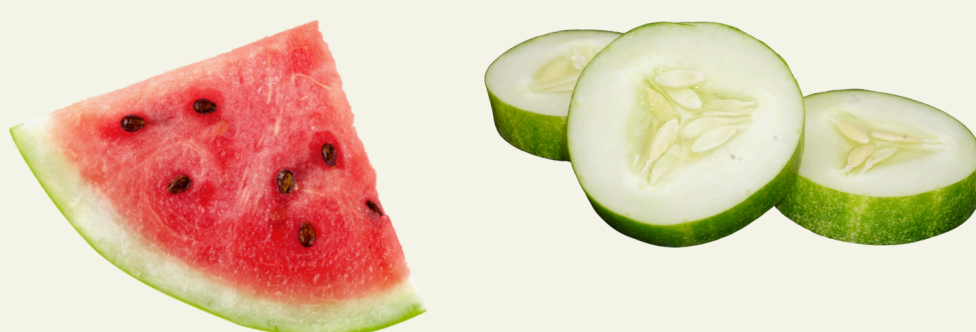
Astuce: Ajoutez-y des tranches de fruits ou de citrons pour la rendre encore plus attrayante.

4 Galettes et muffins

Les galettes et les muffins sont parties prenantes des boîtes à lunch.

Congelez les afin qu'ils soient à une température fraîche lors de la consommation.

Priorisez les muffins et les galettes maisons à base d'avoine complet et de grains entiers pour augmenter la consommation de fibres de votre enfant.



2 Aliments à haute teneur en eau

L'hydratation est un élément clé lors des journées chaudes.

Les fruits et légumes contenant de l'eau (melons, concombres, radis, etc.) peuvent bonifier les apports en eau de votre enfant

À combiner avec une source de protéine comme du fromage ou une boule d'énergie pour combler la faim de votre enfant!



5 Pouding au chia

À base de fruits, de chia et d'aliments protéinés comme du yogourt, cette collation est une source de plusieurs éléments nutritifs.

Pour assurer une fraîcheur au pouding, placez le dans un thermos préalablement refroidis avant le départ au camp!

3 Ajouter des fruits congelés

Les fruits congelés aideront à garder la boîte à lunch de votre enfant au froid!

En combinaison avec un bloc réfrigérant, vous avez la recette gagnante: avoir des fruits froids et délicieux

Astuce: Vous pouvez accompagner cette collation avec un tube de yogourt congelé!

6 Blocs réfrigérants



Les blocs réfrigérants (ice pack), sont un essentiel de la boîte à lunch afin d'assurer une température adéquate des aliments.

Ils permettront de faciliter le maintien au frais de la boîte à lunch pour la journée.

RECETTES DE COLLATIONS RAPIDO-PRESTO

Galette à l'avoine 3 ingrédients

Cette recette facile à base de bananes et d'avoine est une alternative simple des galettes du marché. Congelez les et sortez les le matin pour assurer une fraîcheur tout en les préservant plus longtemps.

[.https://equipenutrition.ca/recette-nutritionniste-dietetiste/biscuits-lavoine-faciles](https://equipenutrition.ca/recette-nutritionniste-dietetiste/biscuits-lavoine-faciles)



Eau aromatisée

Ces recettes d'eau aromatisée aux fruits peuvent être une bonne alternative aux jus de fruits. En plus d'être bonnes au goût, elles sont rafraichissantes et aide à assurer une bonne hydratation pour les journées chaudes et remplies d'activités!

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/10-recettes-deaux-aromatisees-pour-shydrater>

Cubes de yogourt à boire

Ces cubes de yogourt à boire glacé peuvent être une belle alternative économique aux tubes de yogourts commerciaux. Placez les cubes glacés dans un thermos préalablement refroidis pour assurer la fraîcheur des cubes, qui dégèleront au cours de la journée.

<https://sciencefourchette.com/recettes/cubes-de-yogourt-a-boire-congele-a-la-framboise-a-la-vanille/>



Pour d'autres astuces sur les boîtes à lunch, consultez le:

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/boite-a-lunch-ecole/>

Idées de boîtes à lunch

CAMP DE JOUR 2026

1/2

Légumes et fruits

- Pomme
- Poire
- Pêche
- Raisins
- Framboises
- Bleuets
- Nectarine
- Banane
- Orange
- Brocoli
- Carotte
- Melon d'eau
- Melon miel
- Concombre
- Salade de fruits
- Ananas
- Céleri
- Salade de légumes

1/4

Aliments protéinés

- Beurre de soya
- Tartinade de tofu
- Lait/Boisson de soya enrichie
- Beurre de tournesol
- Salade de poulet
- Salade de légumineuses
- Thon
- Œuf
- Dinde
- Tahini
- Poulet
- Houmous
- Yogourt
- Fromage
- Végé-pâté



1/4

Grains entiers

- Pain
- Muffin
- Biscotte
- Couscous
- Barre granola
- Pita/Tortilla
- Pâtes/Salade de pâtes
- Quinoa/Orge/Avoine nue

Pour suivre les recommandations, achetez ces aliments à base de **grains entiers**.

IDÉES DE RECETTES faciles et inspirantes



[Guide alimentaire Canadien](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/)

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



[Fondation Olo](https://fondationolo.ca/fr/recettes/)

<https://fondationolo.ca/fr/recettes/>

Comment bien s'hydrater :
Boire de l'eau!



Conseils d'hygiène et salubrité des aliments



- Congeler tout ce qui peut l'être: ces aliments vont également servir de bloc réfrigérant (ex : muffin, tube de yogourt, bouteille d'eau supplémentaire)
- Rincer les fruits et légumes avant de les consommer
- Avoir un bloc réfrigérant (ice pack)
- Avoir une boîte à lunch isolée

Sorties et activités de longue durée



Prévoir des petites collations que l'enfant pourra prendre facilement lorsqu'il aura faim. Aussi, ne pas oublier une bouteille d'eau!

Exemples:

Fruits
Compotes en sachet
Barre granola

Hydratation



S'assurer d'être bien hydraté en buvant régulièrement



Boire de l'eau avant d'avoir soif



Pour une hydratation rafraîchissante, congeler sa bouteille d'eau la veille



Afin de prévenir toute réaction allergique involontaire, il est **prioritaire de ne pas partager les lunchs entre ami·e·s.**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec