

L'exercice d'un ministère auprès des jeunes représente aussi une action sociale. Afin de soigner notre témoignage, il serait bien de porter attention à ce que la société s'attend d'organismes s'impliquant auprès des jeunes. Notre mission première est d'enseigner la bonne nouvelle mais puisque nous offrons une collation, il serait qu'à notre avantage de sensibiliser les jeunes à adopter une saine alimentation.

Astuces pour créer une collation santé :

- Combinez au moins deux des quatre groupes du guide alimentaire canadien.
- Choisir entre des fruits, des légumes ou un produit céréalier et combinez-le avec un produit laitier ou un élément du groupe viandes et substituts.
- Faites la distinction entre collation et gâterie (biscuits, bonbons, crème glacée, gâteaux...).
- Préférez les aliments peu transformés et/ou faits maison.
- Évitez d'ajouter inutilement du sucre, du sel ou des gras saturés/trans.
- Remplacez le beurre et la graisse végétale de vos recettes par de l'huile de canola, du yogourt ou encore de la crème sûre.
- Lorsque la collation n'inclut pas de breuvage, donnez de l'eau.

Comment prévenir les allergies :

Il nous est impossible de prévoir tous les types d'allergies et de garantir l'absence d'allergène dans les collations préparées par nos bénévoles. Voici donc quelques règles qui pourraient nous être favorables d'adopter lors d'activités auprès des jeunes.

- Avant de servir une collation, informez-vous sur la présence d'allergies alimentaires.
- Pour éviter la contamination :
  - Offrez la collation à l'enfant allergique en premier et servez ensuite les autres enfants.
  - Lavez-vous fréquemment les mains
  - Assurez-vous que tous les enfants lavent leurs mains avant et après la collation.
  - Réchauffez individuellement les plats pour la personne allergique.
  - Pour tous les enfants (allergie ou non), n'incluez aucune variété de noix ou de graines dans les collations.
- Pour les enfants allergiques aux arachides, aux amandes, au lait de vache ou aux œufs, il est possible de garder en réserve une collation du commerce faite dans une industrie sans l'allergène. L'absence de l'allergène doit être inscrite de façon spécifique sur l'emballage. Pour les autres allergies (ex. kiwi), conservez la liste des ingrédients des collations en réserve, afin de vérifier les allergènes\* et demandez l'autorisation du parent avant de servir. En cas d'allergie complexe, demandez au parent de fournir la collation.
- Un enfant connu pour faire des réactions de type anaphylactique ne devrait pas se faire servir de collation sauf s'il a en sa possession une dose d'adrénaline (épinéphrine) sous forme d'auto-injecteur (EpiPen, Allerject ou Twinject). Assurez-vous qu'un adulte sur place sait comment injecter l'adrénaline.

**\* Surveiller et décoder les listes d'ingrédients. Vous trouverez sur le site d'Allergies Québec plusieurs informations utiles concernant la gestion des allergies. Puisque l'aliment allergène peut se présenter sous divers formes. Voici un lien qui vous dirige vers la [liste des mots clés \(synonymes\)](#) par allergène.**

### **Idées de collations d'après-midi nutritives**

1. Brochettes de fruits et fromage en cubes
2. Pain aux courgettes et/ou bananes et/ou carottes et lait
3. Pita de blé entier et garniture au tofu ou à l'humus;
4. Tortillas et garniture au fromage ou au thon;
5. Crudités et trempette au fromage;
6. Galettes de riz nature avec garniture au thon;
7. Muffins anglais avec purée de pommes et de poires et boisson de soya enrichie;
8. Tortillas roulés avec fromage à la crème et carottes râpées;
9. Biscuits à l'avoine maison et lait;
10. Muffins au blé entier, au son ou au gruau et boisson de soya enrichie;
11. Fruits et trempette au fromage à la crème;
12. Biscuits soda au blé entier et fromage cheddar;
13. Barres de céréales fruitées maison et lait;
14. Carrés aux dattes et boisson de soya enrichie;
15. Smoothies (fruits et yogourt et/ou lait);
16. Compote de fruits et fromage;
17. Yogourt et fruits;
18. Maïs soufflé nature garni de fromage parmesan ou de paprika (5ans et +)
19. Fruits séchés et fromage
20. Croustilles de tortillas de blé entier cuites au four avec trempette mexicaine

Sites internet consultés :

Fondation des maladies du cœur : <http://www.fmcoeur.on.ca/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=pk10L9MMJpE&b=5064053&ct=12065405>

Visez santé : <http://www.visezsante.org/page/enfants-d%C3%A2ge-scolaire-et-adolescents>

Passeport santé : <http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=allergies-alimentaires-pm-prevention-de-l-allergie-alimentaire>

Allergies Québec : <http://allergiesquebec.org/fr/prevention>

(recommandations par Émilie Brouillet)