

Qu'est ce qu'une collation ?

C'est un repas léger, qui peut être organisé à différents moments de la journée.

Cette prise alimentaire doit s'insérer dans un équilibre journalier. Ce **n'est pas un apport supplémentaire** mais une partie d'un repas qui est déplacée.

En général, une collation se compose en fonction des autres repas : un produit céréalier et/ou un fruit et/ou un laitage.



Quelques exemples

Produit céréalier + fruit

- une barre de céréales aux fruits rouges et une compote de pommes
- deux tranches de pain d'épices et un jus d'orange pur jus

Produit céréalier + fruit + laitage

- deux tranches de pain, une portion d'emmental et une poire

Produit céréalier + protéines + fruit + laitage

- salade de blé, tomate, oeuf dur et gruyère et compote de pêches

Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste
- Animer des séances collectives d'éducation santé

Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site www.prevaly.fr

Des questions ?

Contactez votre équipe pluridisciplinaire : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur

Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



Travail et Alimentation

La collation





CONSEILS SUR LA RÉPARTITION DES REPAS

JOURNÉE 1



REPOS
(pas de collation)

JOURNÉE 2



HORAIRE DE MATIN
(collation vers 9h30)

JOURNÉE 3



HORAIRE D'APRÈS-MIDI
(collation vers 17h30)

JOURNÉE 4



HORAIRE DE NUIT
(collation vers 1h00)

Composition
des repas

Exemples
de menus

PETIT DÉJEUNER

boisson,
produits céréaliers,
laitage, fruit

café,
2 tranches de pain
beurrées,
1 yaourt, 2 kiwis

boisson,
produits céréaliers

café,
2 tranches de pain
beurrées

boisson,
produits céréaliers,
laitage, fruit

café,
2 tranches de pain
beurrées,
1 yaourt, 2 kiwis

produits céréaliers,
laitage, fruit

lait chocolaté,
1 tranche de pain
beurrée, 2 kiwis

COLLATION

laitage, fruit

1 yaourt, 2 kiwis

DÉJEUNER

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, **fruit,**
pain

salade de tomates,
steack haché,
haricots verts et
pâtes au beurre,
camembert,
compote de pêches,
1 tranche de pain

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, fruit,
pain

salade de tomates,
steack haché,
haricots verts et
pâtes au beurre,
camembert,
compote de pêches,
1 tranche de pain

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, fruit, pain

salade de tomates,
steack haché,
haricots verts et
pâtes au beurre,
camembert,
3 tranches de pain

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, fruit,
pain

salade de tomates,
steack haché,
haricots verts et
pâtes au beurre,
camembert,
compote de pêches,
1 tranche de pain

COLLATION

fruit, laitage

compote de pêches,
flan vanille

DÎNER

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, fruit,
pain

carottes râpées,
jambon braisé,
courgettes
gratinées et riz,
flan vanille, raisin,
1 tranche de pain

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage, fruit,
pain

carottes râpées,
jambon braisé,
courgettes
gratinées et riz,
flan vanille, raisin,
1 tranche de pain

légumes crus,
viande,
légumes cuits,
ou/et féculents
pain

carottes râpées,
jambon braisé,
courgettes
gratinées et riz,
raisin,
1 tranche de pain

légumes crus,
légumes cuits,
ou/et féculents
laitage

carottes râpées,
courgettes gratinées
et riz, flan vanille

COLLATION

produits céréaliers,
viande,
fruit

2 tranches de pain,
jambon braisé,
raisin