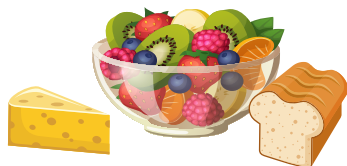




## Qu'est-ce qu'une collation ?

- 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 à votre activité et à votre santé
- Etudier votre **poste de travail**
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



### Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site [www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



### Des questions ?

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



### Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



# Travail et Alimentation

## La collation



Service Communication Prevaly - 2023





# 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

Composition  
des repas

Exemples  
de menus

Composition  
des repas

Exemples  
de menus

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

laitage, fruit

lait chocolaté,  
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**