



Info-santé....à votre santé!

DE PETITS DÉLICES POUR L'HALLOWEEN



Vous êtes-vous déjà dit : « J'aimerais donc avoir d'autres choix que les friandises et les croustilles comme gâteries à l'Halloween »? Vous savez probablement aussi que les aliments ne sont ni « mauvais » ni « bons » et que tous les aliments peuvent s'insérer dans une alimentation saine. Cependant, il semble que la plupart des friandises qu'on offre habituellement à l'Halloween ont une valeur nutritive très peu élevée.



Par conséquent, c'est la question suivante qu'il faut se poser : « Y a-t-il des possibilités amusantes, simples et peu coûteuses? ». Vous trouverez dans le tableau ci-dessous diverses idées et d'autres choix. Les aliments figurant sous la rubrique « pour les fêtes » peuvent être servis à l'occasion d'une petite rencontre chez vous, d'une fête tenue à l'école ou d'une grande activité. Il est plus difficile de proposer des articles « pour les enfants qui courent l'Halloween » étant donné qu'il faut tenir compte, entre autres, de la nature périssable et pratique de ces articles ainsi que des aspects sécurité et coût connexes. Essayez de faire preuve de créativité pour trouver d'autres sortes de gâteries-santé. Ou encore, élargissez vos horizons et songez à offrir des articles non alimentaires. Il peut être surprenant de constater à quel point les petits fantômes et les petits gnomes apprécient ce changement!

POUR LES FÊTES	POUR LES ENFANTS QUI COURENT L'HALLOWEEN	PRODUITS NON ALIMENTAIRES
Muffins – faibles en gras Biscuits sains Boules de maïs soufflé - maïs soufflé au caramel Pommes glacées ou pommes au caramel Carrés aux Rice Krispies Mélange de noix Mélange montagnard Nachos cuits au four et salsa douce Fruits; fruits en coupe Fromage – morceaux ou « ficelles » Hommos et légumes, bâtonnets de pain Graines de citrouille	Barres granola Boîtes de jus Raisins secs Barres de Rice Krispies emballées Emballages de préparation de chocolat chaud Gomme sans sucre Maïs soufflé (sacs individuels)	Autocollants Accessoires de fête Crayons de couleur et marqueurs Crayons à dessiner Argent (pièces de monnaie) Coupons (aliments) Crayons et gommes à effacer de fantaisie



P.-S. – Certains des choix ne conviennent pas à de jeunes enfants, par exemple certains aliments ou articles contiennent de petits morceaux qui pourraient entraîner un étouffement. Les enfants devraient être encouragés à se brosser les dents après avoir mangé, surtout après avoir mangé des aliments qui favorisent la carie. S'ils ne peuvent pas le faire, ils devraient au moins se rincer la bouche à l'eau ou mâcher de la gomme sans sucre (si leur âge le leur permet). En outre, à moins que vous sachiez qu'il s'agisse d'enfants qui ne sont pas allergiques aux arachides, il est préférable et plus sécuritaire de servir des aliments ne contenant pas d'arachides.



Consultez le verso pour découvrir d'excellentes recettes.



BUREAU DE SANTÉ
905 688-3762 ou 1 800 263-7248
www.regional.niagara.on.ca

Octobre 2001

PUNCH PICOTANT

2 tasses	jus de pamplemousse
2 tasses	jus d'ananas
	jus de 2 oranges
	jus de 1 citron
½ tasse	sucré
2-3 tasses	soda

Mélanger le jus de pamplemousse avec le jus d'ananas. Ajouter le jus d'orange, le jus de citron et le sucre. Incorporer graduellement le soda. Garnir de cerises.

SANDWICH SORCIÈRE

Sandwich ouvert au fromage garni de graines de tournesol et d'arachides en guise d'yeux et de bouche.

GNOMES IGNOBLES

Tranches de fromage et de viande coupées en forme de citrouilles, de balais, de fantômes, etc. Ou encore, embrocher des cubes de fromage, de la viande et des cornichons sur des cure-dents.

CAROTTES EN MANCHES À BALAI

Couper le bout d'une carotte ou d'une branche de céleri sur la longueur à plusieurs reprises et laisser tremper dans l'eau. Étendre du fromage et saupoudrer de noix ou de graines.

LÉGUMES LUGUBRES

Bouchées de chou-fleur, de navet, de poivron vert, de tomate, de concombre et de radis crus.

Boisson du bonhomme sept heures

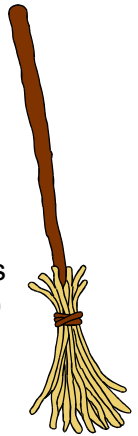
Mélanger un litre chacun de jus de fruits non sucré et de soda. Ajouter des tranches d'orange ou ajouter des « yeux »; pour faire ceux-ci, faire geler des olives farcies dans un moule à glaçons avec de l'eau.

DESSERT DÉMONIAQUE

Muffins à la citrouille ou aux carottes ou brochettes de fruits (morceaux de fruits embrochés sur un cure-dents).

BISCUITS D'AVOINE À LA MÉLASSE

1/3 tasse	huile
3 c. à soupe	miel
1 tasse	farine de blé entier
1 c. à thé	cannelle
1/8 c. à thé	sel
½ c. à thé	gingembre moulu
½ tasse	germe de blé
½ tasse	mélasse
2	oeufs, légèrement battus
1 c. à thé	poudre à pâte (facultatif)
½ c. à thé	clou de girofle moulu
½ c. à thé	quatre-épices
2 tasses	flocons d'avoine
½ tasse	raisins secs



Préchauffer le four à 375 °F. Battre ensemble l'huile, la mélasse, le miel et les oeufs. Tamiser ensemble la farine de blé entier, la poudre à pâte, la cannelle, le sel, le clou de girofle, le gingembre et les quatre-épices. Incorporer le germe de blé, les flocons d'avoine et les raisins secs en remuant. Ajouter le mélange d'huile aux ingrédients secs et bien remuer. Déposer des cuillerées à thé combles du mélange sur une plaque à biscuits huilée et faire cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient prêts. Donne 4 douzaines de biscuits.

MÉLANGE PIQUE-NIQUE

1 tasse	petits craquelins à saveur de fromage
1 tasse	Shredded Wheat en bouchées
2 tasses	Cheerios
1 tasse	riz soufflé
1 tasse	bretzels

Mélanger les ingrédients ensemble dans un bol. Donne 20 portions.

Nota : On peut varier les ingrédients et les proportions à sa guise.



BUREAU DE SANTÉ
905 688-3762 ou 1 800 263-7248
www.regional.niagara.on.ca