

Conseils pour un dix-heures ou goûter sain

Un dix-heures ou goûter sain

- ✓ contient toujours de l'eau ou des infusions d'herbes et de fruits non sucrés
- ✓ est composé d'un fruit ou d'un légume
- ✓ est haut en couleur et sans sucre ajouté
- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par un produit laitier, oléagineux ou à base de céréales

Un en-cas raisonnable

- ✓ complète les repas principaux de façon optimale à l'école et à la maison
- ✓ apaise les petites faims d'entre-deux
- ✓ apporte de l'énergie nouvelle, avant tout lorsqu'on bouge beaucoup durant la pause et le temps libre
- ✓ aide à se concentrer à l'école
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison
- ✓ est, au mieux, emballé dans une boîte à en-cas pratique qui conserve les aliments au frais et permet d'économiser du matériel d'emballage

Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments

- ✓ Les aliments sur la première page peuvent être combinés avec fantaisie, par exemple:



Pas régulièrement, mais de temps en temps

- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye (préférez en premier lieu les offres bio et équitables lors de l'achat de fruits exotiques)
- ✓ fruits secs
- ✓ viande et produits à base de viande
- ✓ jus de fruits coupé avec de l'eau

Ne sont pas recommandés

- > les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales
- > les croissants
- > les céréales du petit-déjeuner sucrées
- > biscuits
- > les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (light/zero), etc.
- > les boissons aromatisées et sucrées à base de lait
- > produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sgs-ssn.ch

Idées pour des goûters équilibrés



Promotion Santé Suisse



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

BOISSONS

FRUITS



Pflaumen/
Zwetschgen



Nektarinen/
Pfirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

LÉGUMES



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebröt/
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-
käse auf Brot

PAIN ET CÉRÉALES

PRODUITS LAITIERS



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

FRUITS OLÉAGINEUX



Risques d'étouffement chez les tout-petits