

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



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

BOISSONS

FRUITS



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

LÉGUMES



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane
semibianco



fiochi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

PAIN ET CÉRÉALES

PRODUITS LAITIERS



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

FRUITS OLÉAGINEUX



Risques d'étouffement chez les tout-petits