

Boissons

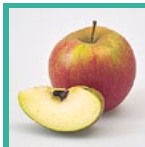


eau
du robinet ou
minérale**



infusion
non sucrée

Fruits



pommes
toute l'année
(selon la sorte)



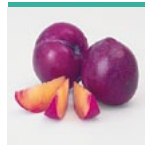
poires
août - avril
(selon la sorte)



raisin
septembre -
novembre



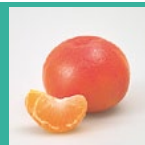
cerises
juin - août
(selon la sorte)



prunes/
pruneaux
août - octobre



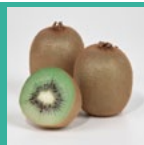
nectarines/
pêches
juin - août*



mandarines
novembre - février*



oranges
novembre - février*

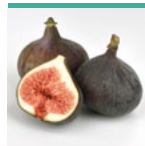


kiwis
toute l'année*



abricots
avril - août

Légumes



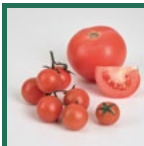
figues
juin, juillet, septembre*



fruits rouges
juin - octobre
(selon la sorte)



melons
juin - octobre*



tomates
juin - septembre



carottes
toute l'année



concombres
avril - octobre



poivrons
juillet - octobre



radis
mai - septembre



fenouil
mai - novembre



chou-rave
mars - novembre



céleri
mai - septembre

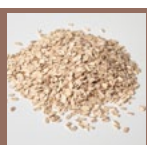
Pain et céréales



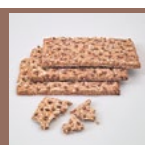
pain complet



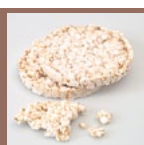
pain mi-blanc



flocons de céréales non sucrés
(par ex.: avoine, millet)



pain croustillant



galettes de riz



fromage



fromage frais

Produits laitiers



séré nature



yaourt nature



lait

Fruits oléagineux



noix



noisettes



amandes

*Seulement des marchandises importées

**En suisse, l'eau du robinet est potable et savoureuse

= Risque d'avalement chez les enfants en bas âge, mais les oléagineux moulus sont sans problème



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, le besoin 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
- 😊 calme les petites faims, entre-temps
- 😊 apporte de l'énergie nouvelle, avant tout lorsqu'on se 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 (lors de l'achat de fruits exotiques, observez et préférez en premier lieu les offres bio et équitables)
- 😊 Fruits secs
- 😊 Viande et produits à base de viande (de préférence avec peu de matière grasse)
- 😊 Jus de fruit coupé d'eau gazeuse

Ne sont pas recommandés :

- ✗ Les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales
- ✗ Les croissants, les brioches, le pain de mie à la farine blanche
- ✗ Les céréales de petit-déjeuner sucrées
- ✗ Les pâtisseries sucrées (biscuits, gâteaux aux fruits, etc.)
- ✗ Les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (light), etc.
- ✗ Les boissons aromatisées et sucrées à base de lait (chocolat, café, malt, etc.)
- ✗ Produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés