

## 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 sucrées
- 😊 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

### 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

### Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments :

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

