



Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré

L'alimentation est un réel plaisir des sens. Proposer aux enfants des repas et des en-cas diversifiés permet de couvrir les besoins fondamentaux et ainsi de bien grandir. La présente fiche vous indique comment préparer un dix-heures équilibré.

Un dix-heures ou un goûter équilibré



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

Pas régulièrement, mais de temps en temps



- ✓ viande et produits à base de viande tels que saucisses, jambon, viande séchée – favorisez les produits pauvres en graisse.

Après avoir mangé les aliments suivants, il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau:

- ✓ fruits secs
- ✓ jus de fruits (sans sucre ajouté)
- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye – privilégier les fruits exotiques issus des filières de production biologique ou du commerce équitable.

Ne sont pas recommandés



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

Un en-cas raisonnable

- ✓ apaise les petites faims.
- ✓ apporte de l'énergie pour bouger et jouer pendant la pause et le temps libre.
- ✓ aide à se concentrer.
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison.
- ✓ privilégie un emballage pratique, par exemple une boîte qui conserve les aliments au frais et permet d'éviter les déchets.

Taille d'une portion

1 portion de fruits et de légumes = autant que la main de votre enfant peut en contenir.



Avec le soutien de:



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

Idées pour des en-cas équilibrés

Boissons



Eau du robinet*
ou eau minérale



Infusion d'herbes /
de fruits sans sucre

* En Suisse, l'eau du robinet
est délicieuse et irrépro-
chable sur le plan sanitaire.

Conseil

Le fait de varier les
produits et leurs
combinaisons permet
de créer des en-cas
originaux et attractifs,
par ex. pain avec
fromage frais ou
yaourt nature avec
fruits rouges.

Fruits



pommes
toute l'année



poires
août-avril



raisins
septembre-novembre



cerises
juin-août



figes
juin-septembre



fruits rouges
juin-octobre



melons
juin-octobre



prunes/
pruneaux
août-octobre



nectarines/
pêches
juin-août



mandarines
novembre-février



oranges
novembre-février



kiwis
toute l'année



abricots
juin-août

Légumes



tomates
juin-septembre



carottes
toute l'année



concombres
avril-octobre



chou-rave
mars-novembre



céleri
mai-septembre



poivrons
juillet-octobre



radis
mai-septembre



fenouil
mai-novembre

Pain et céréales



pain complet



pain mi-blanc



flocons de céréales
non sucrés



pain
croustillant



galettes
de riz

Produits laitiers



fromage



fromage frais



séré nature



yaourt nature



lait

Fruits oléagineux



noix



noisettes



amandes



noix de cajou



Risque d'étouffement chez
les tout-petits / les noix
moulues peuvent être utilisées.