

# 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](http://www.sgs-ssn.ch)

# Idées pour des goûters équilibrés



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

## BOISSONS

## FRUITS



prunes/  
pruneaux



nectarines/  
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

## LÉGUMES



poivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain  
mi-blanc



flocons de céréales  
non sucrés



pain  
croustillant



galettes  
de riz



fromage



fromage frais

## PAIN ET CÉRÉALES

## PRODUITS LAITIERS



séré nature



yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes

## FRUITS OLÉAGINEUX



Risques d'étouffement chez les tout-petits