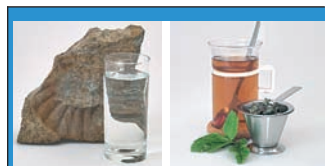


Boissons



eau
du robinet ou minérale



infusion
non sucrée

Fruits



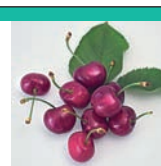
pommes



poires



raisins



cerises



pruneaux



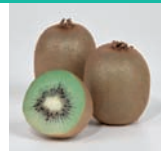
nectarines/
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots

Légumes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres



poivrons

Pain et céréales



radis



salade/pousses



fenouil



chou-rave



céleri



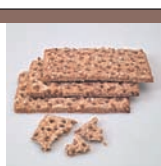
pain complet



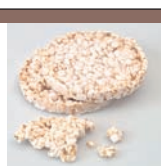
pain mi-blanc



flocons d'avoine
non sucrés



pain croustillant



galettes de riz

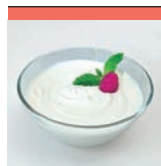


fromage



fromage frais
sur une tranche de pain

Produits laitiers



séré nature



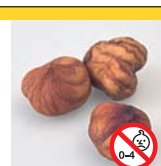
yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes

Fruits oléagineux



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
- peut être complété selon l'activité physique, le besoin et la faim par un produit à base de céréales ou un laitage

Un en-cas raisonnable :

- est un petit repas qui complète les repas principaux de manière optimale
- ne devrait être pris que si l'on a vraiment faim
- « recharge les batteries », surtout pendant la pause durant d'importantes activités physiques
- aide à la concentration à l'école

Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments

Les aliments sur la première page peuvent être combinés avec imagination, par exemple :



Pensez à l'environnement

- Une boîte à en-cas maligne garde la collation au frais et économise les emballages.
- Pour les boissons, une bouteille réutilisable est pratique.
- Privilégiez les produits de saison et régionaux.



Pas régulièrement, mais pour changer :

- bananes
- fruits secs
- viande et produits à base de viande (de préférence avec peu de matière grasse)
- yaourts sucrés tels que yaourts aux fruits, au chocolat
- 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 viennoiseries sucrées (biscuits, gâteaux aux fruits, etc.)
- ✗ les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (« light ») ou aromatisées à base de lait (chocolat, café, malt, etc.)
- ✗ produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés

