



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.



Idées pour des en-cas équilibrés

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.

Boissons



Eau du robinet*
ou eau minérale



Infusion d'herbes /
de fruits sans sucre

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

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 /
fromage d'alpage



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.