

# Conseils pour un dix-heures ou goûter sain

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 ou un goûter sain.

## Un dix-heures ou un goûter sain

- ✓ 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 céréalier, un produit laitier ou des fruits à coque.

## 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 à coque 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 goûters équilibrés

## 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.

### 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



prunes/  
pruneaux  
août-octobre



nectarines/  
pêches  
juin-août



mandarines  
novembre-février



oranges  
novembre-février



kiwis  
toute l'année



abricots  
juin-août



melons  
juin-octobre

## 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 à coque



noix



noisettes



amandes



noix de cajou



Risque d'étouffement chez les  
tout-petits / les fruits à coque  
moulus peuvent être utilisés.