

## CHERS PARENTS,

Les récréations sont importantes. C'est le moment où votre enfant peut bouger, se détendre et recharger ses batteries. Un en-cas équilibré (Znüni), composé de différents nutriments, améliore la concentration, augmente la productivité et évite les fringales. Découvrez avec votre enfant la grande diversité des fruits et des légumes. Veillez à ce qu'il boive suffisamment d'eau et/ou d'infusions sans sucre.



## CONSEILS POUR DES EN-CAS SAINS



Vous trouverez au verso des idées de collations saines. Vous pourrez en discuter avec votre enfant et cocher ce qu'il souhaite mettre dans sa boîte à goûter.

### CONSEIL

Les en-cas peuvent être facilement transportés dans une boîte qui se ferme (Znüniibox). Ajoutez quelques gouttes de citron sur les fruits prédécoupés afin qu'ils ne brunissent pas trop rapidement. Pour séparer les aliments secs des aliments humides, vous pouvez utiliser un bee wrap (tissu à base de cire d'abeille).

## ALIMENTS GRAS, SALÉS, SUCRÉS: AVEC PARCIMONIE!

Les sucreries, les boissons sucrées et les snacks riches en matières grasses ne sont pas recommandés comme en-cas. Ces aliments ne rassasient pas et n'apportent pas de nutriments essentiels. Ils peuvent par ailleurs provoquer des caries et un surpoids.

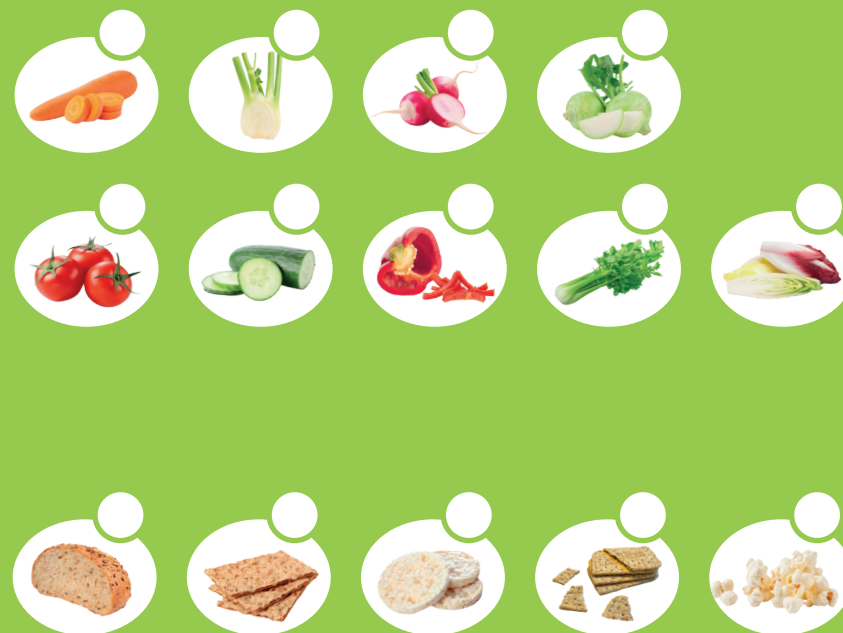
Évitez donc les boissons sucrées, les jus de fruits, les milk-shakes et les boissons énergétiques, ainsi que les sucreries comme le chocolat, les biscuits, les bonbons gélifiés, les barres de céréales sucrées et les compotes en gourde. Les snacks de type chips, sticks et bretzels salés, biscuits apéritifs, croissants et petits salamis sont souvent très gras et très salés.

## DENTS SAINES CHEZ L'ENFANT

Se brosser les dents régulièrement est important! Vous renforcerez également la santé dentaire de votre enfant en lui donnant des aliments qui n'abîment pas les dents et en répartissant les repas de manière adaptée sur la journée.

Attention aux jus de fruits, aux sirops, au pain blanc, aux bananes et aux fruits secs. Ils contiennent beaucoup de sucre et sont mauvais pour les dents. Les yaourts sucrés et les fromages blancs aux fruits ne sont pas non plus recommandés.

UN **EN-CAS**  
POUR SE **RÉGALER**  
ET **LIBÉRER** TOUTE  
SON **ÉNERGIE!**



## BON À SAVOIR.

Les fruits cueillis à maturité ont meilleur goût. Il est donc conseillé de miser sur les produits régionaux et de saison. La consommation de fruits exotiques, tels que les bananes, les mangues, les ananas, les fruits secs et les jus de fruits est en outre néfaste pour le climat en raison du nombre de kilomètres qu'ils doivent parcourir pour parvenir chez nous.



La main de l'enfant sert d'ordre de grandeur pour déterminer la taille d'une portion.

Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni