



Tuyaux pour des collations saines le matin et l'après-midi

Französisch

Chers parents

Les pauses sont des moments importants de la vie quotidienne. Votre enfant doit pouvoir à la fois se défouler et faire le plein d'énergie. Une collation de matinée équilibrée garantissant un apport de substances nutritives et de liquide permet de prévenir les difficultés de concentration et les signes de fatigue. Découvrez avec votre enfant la variété de fruits et de légumes et veillez à ce qu'il boive suffisamment.

Idées pour des collations saines le matin et l'après-midi

Au verso, vous pouvez cocher avec votre enfant ce qu'il souhaiterait avoir dans sa boîte à collation. ☒

Pas de sucreries et de snacks

Les boissons sucrées, les sucreries et les snacks riches en graisses doivent être évités comme en-cas. Les messages publicitaires trompent: ces snacks ne rassasient pas vraiment et contiennent trop de matière grasse et trop peu de précieux nutriments. Ils peuvent en outre favoriser les caries et le surpoids.

Les boissons et aliments suivants sont donc déconseillés: boissons sucrées comme le coca, le thé glacé ou les jus de fruits sucrés, les boissons énergisantes, les boissons sucrées à base de lait; sucreries comme le chocolat, les tranches au lait, les oursons gélatifiés, les biscuits ou les barres de céréales ainsi que les chips, les noix salés et les croissants.

À offrir de temps en temps

Les aliments suivants peuvent également être proposés de temps à autre pour une collation de matinée afin de varier, mais ils sont moins indiqués que ceux se trouvant au verso.

- Jus de fruit dilué
- Pain blanc ou mi-blanc
- Bananes
- Fruits secs

Ces aliments contenant du sucre et collant aux dents, il est fortement recommandé de se laver les dents après la collation ou au moins de se rincer la bouche avec de l'eau.

Tuyau

Le meilleur moyen de transporter la collation de matinée est dans une boîte hermétique. Un peu de jus de citron sur les morceaux de fruits empêcheront ceux-ci de devenir bruns. Ainsi, les fruits resteront appétissants.



Un bon dix-heures qui réveille l'énergie



non sucrée



non sucrée



Ne conviennent pas aux enfants de 0 à 4 ans en raison du risque d'asphyxie.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



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