

Conseils pour un dix-heures ou goûter sain

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 ajouté
- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par un produit laitier, oléagineux ou à base de céréales

Un en-cas raisonnable

- ✓ complète les repas principaux de façon optimale à l'école et à la maison
- ✓ apaise les petites faims d'entre-deux
- ✓ apporte de l'énergie nouvelle, avant tout lorsqu'on bouge beaucoup durant la pause et le temps libre
- ✓ aide à se concentrer à l'école
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison
- ✓ est, au mieux, emballé dans une boîte à en-cas pratique qui conserve les aliments au frais et permet d'économiser du matériel d'emballage

Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments

- ✓ Les aliments sur la première page peuvent être combinés avec fantaisie, par exemple:



Pas régulièrement, mais de temps en temps

- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye (préférez en premier lieu les offres bio et équitables lors de l'achat de fruits exotiques)
- ✓ fruits secs
- ✓ viande et produits à base de viande
- ✓ jus de fruits coupé avec de l'eau

Ne sont pas recommandés

- > les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales
- > les croissants
- > les céréales du petit-déjeuner sucrées
- > biscuits
- > les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (light/zero), etc.
- > les boissons aromatisées et sucrées à base de lait
- > produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés

Idées pour des goûters équilibrés

 eau	 infusion	 pommes	 poires	 raisin	 cerises
BOISSONS		FRUITS			
 prunes/ pruneaux	 nectarines/ pêches	 mandarines	 oranges	 kiwis	 abricots
 figes	 fruits rouges	 melons	 tomates	 carottes	 concombres
		LÉGUMES			
 poivrons	 radis	 fenouil	 chou-rave	 céleri	 pain complet
 pain mi-blanc	 flocons de céréales non sucrés	 pain croustillant	 galettes de riz	 fromage	 fromage frais
PAIN ET CÉRÉALES			PRODUITS LAITIERS		
 séré nature	 yaourt nature	 lait	 noix	 noisettes	 amandes
			FRUITS OLÉAGINEUX		