

# Conseils pour des dix-heures et des goûters sains

## Boissons

non sucrées



Eau



Infusions

## Fruits



Pommes



Poires



Raisins



Cerises



Prunes



Nectarines



Mandarines



Oranges



Pêches



Abricots



Baies

## Légumes



Tomates



Carottes



Concombres



Poivrons



Radis



Fenouil



Chou-rave



Céleri

## Pains et biscottes



Pain complet



Pain mi-blanc



Pain croustillant



Crackers à la farine complète



Galettes de riz

## Produits laitiers



Fromage



Fromage frais sur une tranche de pain



Séré nature



Yaourt nature



Lait

## Noix



Amandes



Noisettes

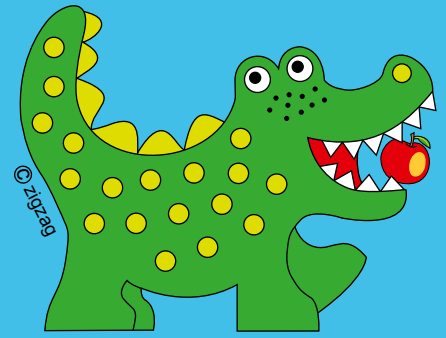


Noix de cajou



Noix

# Opération promotionnelle «boîte à goûter» pour le canton de Berne



Chers parents,

Le développement sain de nos enfants commence par des repas réguliers. Par là, nous entendons naturellement les repas principaux que sont le petit-déjeuner, le dîner et le souper, mais aussi les collations complémentaires, qui contribuent à la bonne alimentation des petits.

Le petit-déjeuner est éminemment important: il permet à l'enfant de rester performant plus longtemps tout en favorisant sa concentration. Si votre enfant ne veut pas manger le matin, faites-le tout de même boire – du lait ou du jus de fruit. Préparez-lui systématiquement un en-cas pour la pause du matin (p.ex. un casse-croûte au pain complet et au fromage ou une pomme avec une poignée de noix). Et gardez toujours à l'esprit que le dix-heures et le goûter doivent rester de petites collations; l'enfant doit de nouveau avoir faim au repas principal suivant.

Vous trouverez d'autres suggestions de collations saines pour la récréation ou le goûter au recto de ce feuillet. Accrochez cette liste bien en évidence dans votre cuisine: elle vous aidera à sélectionner au quotidien les aliments qui conviennent. S'agissant des boissons, que ce soit pour l'école maternelle, l'école ou pour tout autre moment de la journée, l'eau ou la tisane non sucrée sont le meilleur choix: désaltérantes, elles maintiennent l'appétit tout en ménageant les dents.

Contenant pratique, la présente boîte à goûter permet à l'enfant d'avoir toujours sur lui sa recharge d'énergie. Faites-en bon usage: vous vous réjouirez de la vitalité et du sourire rayonnant de votre enfant.



## Pour plus d'informations, veuillez consulter

[www.znünibox.ch](http://www.znünibox.ch)

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

[www.berngesund.ch](http://www.berngesund.ch)

# SSO

Nos médecins-dentistes.

## berne en santé

L'engagement du canton de Berne  
en faveur de la santé et du bien-être.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Partenaire:



BEKB | BCBE

Pour la famille

Nous contribuons volontiers à une alimentation  
saine et équilibrée pour nos enfants.