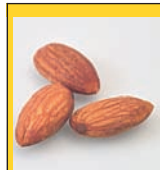
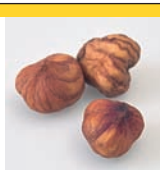


Conseils pour des neuf heures et des quatre heures sains

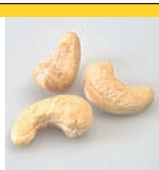
Noix



amandes



noisettes



noix de cajou

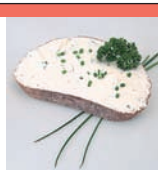


noix

Produits laitiers

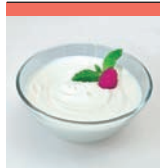


fromage



fromage frais
sur une tranche de pain

Pain



séré nature



yaourt nature



lait



pain complet



pain mi-blanc

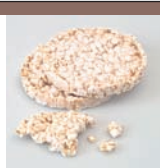


pain croustillant

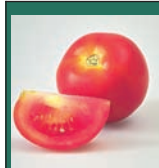
Légumes



crackers
complets



galettes de riz



tomate



carotte



concombre



poivron

Fruits



radis



fenouil



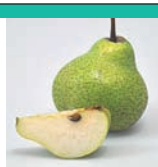
chou-rave



céleri



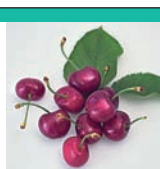
pomme



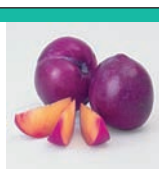
poire



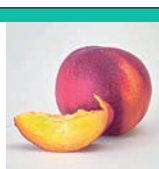
raisin



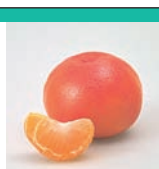
cerise



pruneau



nectarine

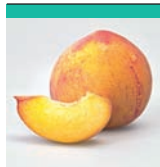


mandarine

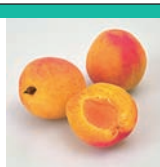


orange

Boissons



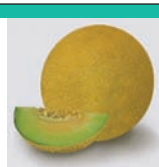
pêche



abricot



fruits rouges



melon



eau



infusion
non sucrée



Un en-cas approprié

- apaise longtemps la faim
- ne contient pas de sucre et peu de graisse
- est riche en vitamines et en sels minéraux
- devrait contenir de l'eau non sucrée

En-cas variés et sains

Des en-cas variés et sans sucre complètent les trois repas principaux et contribuent à garder vos enfants en pleine forme. Si vos enfants mangent des en-cas équilibrés et boivent des boissons non sucrées, ils évitent les baisses de performances à l'école et améliorent leur capacité de concentration.

Combinaison et variété sont synonymes de plaisir:

- Lait, yaourt nature avec des fruits rouges et/ou des flocons d'avoines ...
- Fruits tels que pommes, poires, abricots, cerises, pruneaux ...
- Morceaux de légumes tels que carottes, concombres, tomates, radis, choux-raves, fenouils ...
- Pain complet, pain croustillant, galettes de riz avec séré nature ou fromage frais ...
- Accompagnés de noix telles qu'amandes, noisettes, noix de cajou ...
- Ne pas oublier les boissons: boire de l'eau et/ou des infusions non sucrées aux herbes ou aux fruits est possible en tout temps !

Les exceptions font partie de la variété:

Pour changer, mais seulement de temps en temps, l'en-cas peut se composer de bananes, de fruits secs, de viande ou de charcuterie (de préférence pauvres en graisses).

Ne sont pas approprié(e)s:

Les barres chocolatées et/ou aux céréales, les tranches au lait, les produits de boulangerie sucrés, les croissants, les boissons sucrées (Ice-tea, Coca-Cola, boissons énergétiques, etc.) ainsi que les produits gras et/ou très salés tels que flûtes au sel, pommes chips, cacahuètes salées, etc.

Boîte à en-cas:

L'idéal pour votre enfant est de lui préparer ses neuf heures ou ses quatre heures dans une boîte à en-cas en plastique, réutilisable et pourvue d'un couvercle. Pour la boisson, une bouteille en plastique refermable fera parfaitement l'affaire. On peut ainsi conserver les goûters au frais et économiser du matériel d'emballage.