



# Mes dix-heures et goûters préférés

Des collations saines pour les enfants de 2 à 4 ans



**Les dix-heures et les quatre-heures sont l'occasion de choisir ensemble une option saine et bien sûr de se régaler. C'est également le moment idéal pour développer la dextérité des enfants en les faisant participer à la préparation, qu'il s'agisse d'éplucher, de découper ou encore de présenter les en-cas de manière appétissante. Découvrez ici comment bien choisir une collation.**

**Les dix-heures et les quatre-heures:  
des moments importants pour les enfants**

Pour les enfants, les dix-heures et les quatre-heures sont importants, car ils complètent les repas principaux et permettent de refaire le plein d'énergie et de nutriments. Les collations renforcent les performances et la concentration et évitent le grignotage entre les repas. Un rythme de repas régulier fournit aux enfants une structure quotidienne en séparant clairement les temps de repas et ceux de jeu. Cela leur permet d'apprendre à se nourrir régulièrement et de manière consciente depuis leur plus jeune âge.



Veillez à instaurer des pauses de deux à quatre heures maximum entre les repas. Les enfants doivent toutefois pouvoir étancher leur soif avec de l'eau à tout moment.

## Le trio gagnant pour un en-cas équilibré

Dans l'idéal, des dix-heures ou des quatre-heures équilibrés devraient être composés de ces trois ingrédients:



**Lait / produits laitiers:**  
de préférence lait entier  
et non sucré



**Pain, galettes / flocons de  
céréales: de préférence  
céréales complètes**



**Fruits et légumes:**  
de préférence frais et  
de saison



**Les enfants adorent les rituels.** S'asseoir ensemble à table et partager un repas favorise la cohésion familiale et donne aux enfants un sentiment de sécurité. Lorsque l'assiette, le verre et les services de l'enfant sont toujours placés au même endroit, celui-ci sait où est sa place, ce qui renforce très tôt sa confiance en lui. Associez un rituel aux collations comme un dicton amusant, une chanson commune ou encore se tenir les mains autour de la table. Un pique-nique régulier peut également faire office de rituel. Vous trouverez sans aucun doute un rituel sympathique à intégrer au quotidien de votre famille.



## Que boire?

L'eau du robinet constitue la boisson désaltérante idéale pour un enfant. En Suisse, elle est de bonne qualité, accessible partout et à un prix abordable, et constitue le rafraîchissement le plus écologique qui soit. L'eau peut également être servie sous forme de tisanes non sucrées à base de fruits et de fleurs. En été, on peut aromatiser l'eau avec des herbes aromatiques fraîches (par exemple de la menthe), des tranches de concombre ou quelques framboises et un quartier de citron.



Veillez à ce que votre enfant boive régulièrement durant toute la journée. Accompagnez chaque repas, y compris les collations, d'un verre d'eau. Les boissons sucrées sont considérées comme des sucreries et ne devraient pas être proposées pour éteindre la soif.



## **Une douceur pour les dix-heures ou le goûter**

Accompagner la pomme des quatre-heures d'un biscuit au chocolat? Pourquoi pas, mais cela ne doit pas devenir une habitude. Au lieu de grignoter des friandises du commerce, on peut également préparer ensemble un gâteau, des muffins ou des biscuits et le(s) déguster pour le goûter ou comme dessert après le dîner. Les enfants sont fiers de pouvoir mettre la main à la pâte; ils apprennent aussi la valeur des aliments et apprécient le travail nécessaire à leur préparation.



Êtes-vous à la recherche de recettes de collations saines ou souhaitez-vous de plus amples informations sur une alimentation saine pour enfants?



Scannez le code QR avec votre smartphone ou rendez-vous sur [www.swissmilk.ch/famille](http://www.swissmilk.ch/famille) pour trouver l'inspiration.

**Producteurs Suisses de Lait PSL**  
**Swissmilk**  
**Nutrition & cuisine**

Weststrasse 10  
CH-3000 Berne 6

+41 31 359 57 28  
marketing@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

115014F



Suisse. Naturellement.

swissmilk