

La quantité faite pour nous

Tous les enfants ne mangent pas les mêmes quantités aux dix-heures et au goûter, et leur appétit peut varier. Voici nos recommandations:

Pour les dix-heures et le goûter	J'ai encore besoin d'aide pour manger	Je ne peux pas encore manger de tout	Je peux manger de tout
Yogourt nature	50g	100g	100g
Fromage frais à la crème	10g	15g	15g
Mozzarella	–	2-3 mini-boules	3-4 mini-boules
Fromage à pâte molle	–	15-20g	20-30g
Séré	–	–	50g
Pain	20g	20-25g	25g
Flocons de céréales	1 c. à café (5g)	2 c. à café (12-15g)	1 c. à soupe (20g)
Galettes de céréales	3 biscuits (mini)	3-4 biscuits (mini)	4 biscuits (mini)
Crackers au blé complet	–	3-4 biscuits	3-4 biscuits
Fruits	30g	40g	50g
Légumes	20g	25g	35g
Beurre / confiture	½ c. à café	1 c. à café	1 c. à café

Bon pour la santé et les papilles

Produits céréaliers: pain bis, pain complet, galettes de céréales, pain croustillant, flocons d'avoine et céréales complètes non sucrées

Lait et produits laitiers: lait entier, yogourt nature au lait entier, séré nature, cottage cheese, fromage frais et fromage

Fruits et légumes: fruits et légumes

Matière grasse à tartiner: beurre

Boissons: eau et tisanes non sucrées

Sucreries: un peu de confiture ou de miel sur une tartine beurrée ne pose aucun problème. Évitez toutefois les pâtes à tartiner au chocolat, les produits laitiers sucrés et les cornflakes sucrés.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition et cuisine
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
nc@swissmilk.ch
swissmilk.ch

© Swissmilk, 2016
Édition remaniée 2018



Mes dix-heures et goûters préférés

Collations saines pour les 1 à 4 ans



114905F



swissmilk

J'ai encore besoin d'aide pour manger

Dentition peu développée; faible aptitude à mâcher et à se nourrir

Je ne peux pas encore manger de tout

Dentition moyennement développée; aptitude moyenne à mâcher et à se nourrir

Je peux manger de tout

Dentition bien développée; bonne aptitude à mâcher et à se nourrir

Yogourt aux fruits



Yogourt avec purée de fruits

Muesli:
Ajouter 1 cuillère à café de flocons fondants (flocons de millet, p. ex.)



Yogourt avec fruits râpés ou en petits dés

Muesli:
Ajouter 1-2 cuillères à café de flocons d'avoine



Yogourt avec morceaux de fruits

Muesli:
Ajouter 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine

Assiette de fruits et de légumes



Petits morceaux de fruits et de légumes tendres, pelés et dénoyautés / épépinés



Fruits et légumes coupés en tranches ou en morceaux, partiellement pelés



Fruits et légumes partiellement coupés en tranches ou en morceaux

Pain et fruits



Pain bis ou complet sans croûte, un peu de beurre et de confiture, fromage frais à la crème et légumes / fruits tendres, pelés et dénoyautés / épépinés



Pain bis ou complet à croûte molle, un peu de beurre et de confiture, fromage frais à la crème et fruits de saison



Pain bis ou complet avec un peu de beurre et de confiture, séré et fruits de saison

Fromage et légumes



Fromage frais tartiné sur des galettes de céréales, légumes / fruits tendres, pelés et dénoyautés / épépinés



Rondelles de concombre avec demi-boules de mozzarella et crackers au blé complet



Crackers au blé complet avec un peu de beurre et de fromage, 1-2 moitiés de cerneaux de noix et bâtonnets de légumes



Bon à savoir

L'idéal est de donner aux enfants deux collations composées de produits céréaliers, de fruits, de légumes, de lait et de produits laitiers. Optez de préférence pour des produits indigènes et de saison.