



Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents



Astuce

Découvrez de courtes vidéos et des informations sur le petit-déjeuner sur:

www.swissmilk.ch/fr/familles/dejeuner-en-famille

Un bon petit-déjeuner pour commencer la journée

Un petit-déjeuner composé de produits laitiers, de céréales complètes, de fruits frais et de beurre est source de nutriments pour les enfants et les adultes. Il permet de refaire les réserves d'énergie qui se sont vidées durant la nuit – de quoi réveiller le corps et l'esprit.

Des petits-déjeuners pour tous les goûts



Mordu de céréales

Céréales complètes avec du yogourt nature et des fruits



Amateur de salé

Crackers au blé complet avec du fromage, de la viande séchée, du beurre et des légumes



Fana de sucré

Pain complet avec du beurre, de la confiture et des fruits



Rebelle du déjeuner

Un verre de lait entier, aromatisé selon les goûts



Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents

Une collation pour reprendre des forces

La collation dépend du petit-déjeuner. Si le premier repas du matin est copieux, un petit en-cas suffit pour rester concentré jusqu'à midi. Les enfants qui n'aiment pas manger au saut du lit emportent une plus grosse collation.

Collations idéales pour petits écoliers



Lait et pomme



Pomme et viande séchée



Cottage cheese et
framboises



Fromage, carottes et
fruits à coque



Rebibes de fromage,
concombre et crackers
au blé complet



Fenouil, dés de fromage
et radis



Myrtilles, fruits à
coque et crackers au
blé complet



Fenouil et fruits à coque



Mozzarella suisses et
tomates



École enfantine/primaire 1

Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents

Collations idéales pour petits écoliers



Fromage et raisin



**Yogourt et pain
croustillant**



Yogourt et petits fruits



**Viande séchée et fruits
à coque**



Séré avec myrtilles



**Cottage cheese et
pomme**



**Tomates cerises et
un œuf dur**



**Bâtonnets de légumes
et fromage avec de la
viande séchée**



Astuce

Choisissez des fruits et des légumes de saison pour composer les collations. Voir www.swissmilk.ch/saison