

# Des dix-heures sains

## faciles et rapides

Une collation saine aide les enfants à rester en forme et concentrés toute la matinée. Si elle est facile et rapide à préparer, c'est encore mieux! Ces suggestions correspondent aux recommandations pour une collation saine à emporter à l'école.



Carottes, crackers au blé complet et fromage



Tomates et boules de mozzarella



Légumes et dip au houmous



Anneaux de pomme séchée et noix



Sandwich de concombre au fromage frais et pain croustillant complet



Mandarine et sandwich de crackers au fromage frais



Poivrons et œuf



Bâtonnets de fruits et de légumes



Tomates et wraps au blé complet à la viande séchée



Raisin et galettes de maïs



Fruits rouges, fromage et sticks de céréales



Pomme et sandwich (pain complet) au fromage



Pruneaux, galettes de riz et lait



Poivrons et energy balls



Yogourt avec des fraises et muesli

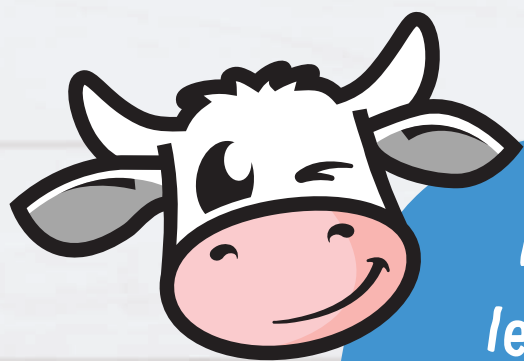


Si votre enfant mange peu au petit-déjeuner ou s'il a très faim à la récréation après la gym, après avoir joué dehors ou après une sortie en forêt, la boîte à récré peut être un peu plus garnie.



# COMMENT COMPOSER UNE BOÎTE À RÉCRÉ

De l'eau ou une infusion non sucrée, des légumes et des fruits:  
voilà les bases d'une collation saine. Celle-ci peut être complétée  
par des produits laitiers ou céréaliers et des noix.



Privilégiez  
les fruits et  
légumes locaux  
et de saison.



Fruits et  
légumes

Produits céréaliers  
(pain, crackers ou céréales),  
complets dans l'idéal



Fruits  
à coque



Lait et produits laitiers  
(yogourt, fromage ou  
fromage frais)



Pour varier:  
œufs, viande



À boire: de l'eau ou  
des infusions non sucrées