



Manuel et fiches de travail pour l'atelier

Dix-heures et goûters

Des collations saines pour les enfants de 2 à 4 ans





Table des matières

Les trois ingrédients d'une collation équilibrée	5
Fruits et légumes	6
Féculents	8
Lait et produits laitiers	9
Noix	10
Que boire ?	10
Sucreries	11
Snacks salés	11
Fiches de travail sur les saisons	12
Fiche de travail 1	12
Fiche de travail 2	18
Fiche de travail sur l'alimentation	20
Fiche de travail 3	20

Les enfants grandissent et se développent à toute vitesse. Pour ce faire, leur corps a besoin de beaucoup d'énergie : pour la croissance, mais aussi pour le développement cérébral, la perception, le langage, la motricité et le comportement de l'enfant. De plus, les enfants sont constamment en mouvement : ils jouent, lisent, découvrent et expérimentent.



L'alimentation comme source d'énergie

Seule la nourriture fournit de l'énergie au corps. L'estomac d'un enfant ne dispose que de peu de place pour les aliments consommés à chaque repas, et les cellules musculaires et hépatiques des tout-petits ne peuvent emmagasiner qu'une quantité limitée d'énergie. Des repas réguliers – trois repas principaux et deux collations – sont donc importants pour l'apport en nutriments et en énergie des enfants. Les dix-heures et les quatre-heures permettent d'éviter les fringales entre les repas principaux et renforcent les performances et la concentration.



Grâce aux dix-heures et aux quatre-heures, tu as l'énergie et la force nécessaires pour jouer et courir.

Les repas donnent une structure

Des repas réguliers structurent la journée des enfants. Ils leur apprennent à se nourrir régulièrement et de manière consciente depuis leur plus jeune âge. Il est recommandé d'instaurer des temps sans nourriture entre les repas, durant lesquels il n'y a ni collation, ni jus de fruits, ni boisson sucrée. La pause entre chaque repas devrait durer entre deux et quatre heures maximum, afin que le système digestif puisse faire son travail et que le métabolisme puisse se reposer. Les enfants ont néanmoins accès à de l'eau à tout moment pour étancher leur soif.



Les dix-heures et le goûter sont des moments consacrés à manger. Avant et après, tu peux jouer, faire de la gymnastique, te balader ou faire des bricolages.

Se régaler ensemble

Les collations sont des occasions idéales pour offrir aux enfants une pause dans leurs activités – jouer, dessiner ou courir – à la place de jeux. Lors des dix-heures et des quatre-heures, l'accent est mis sur la nourriture, mais aussi sur la convivialité et l'échange. Prévoir suffisamment de temps pour les repas, afin que les enfants puissent manger au calme. C'est ainsi que l'on cultive le plaisir d'être à table. Il est évidemment aussi possible de prendre les collations ensemble, assis sur un banc ou sur une couverture de pique-nique.



Youpie, on mange ensemble ! C'est l'occasion de discuter, et les repas sont plus savoureux lorsqu'ils sont partagés.

Manger avec ses cinq sens

Les enfants savourent leurs repas avec tous leurs sens. Ils doivent donc pouvoir sentir leur nourriture, la goûter et même l'entendre (une carotte croquante, une pomme juteuse, du pain frais). Servir les collations sous forme de bouchées est une bonne idée : cela permet aux enfants de toucher les aliments et de les manger directement avec les mains (active le sens du toucher).



Explorons ensemble les dix-heures et les quatre-heures. Nous les sentons avec le nez, les goûtons avec la bouche, les touchons avec nos mains et les entendons peut-être même avec nos oreilles ?



Les trois ingrédients d'une collation équilibrée

Les fruits et légumes constituent la base d'une collation équilibrée. On y ajoute un féculent tel que du pain, des flocons de céréales, des tranches de pain croustillant, des galettes à la farine complète, et du lait ou un produit laitier.



En alternant les aliments, par exemple en choisissant différentes variétés de fruits et de légumes, on fait découvrir à l'enfant le large assortiment d'aliments et expérimenter les diverses odeurs et saveurs. Le fait de varier et de combiner les aliments apporte au corps tous les nutriments dont il a besoin. En effet, chaque groupe d'aliments fournit à l'organisme une autre composition de nutriments.



Compte avec tes doigts.

À chaque collation, nous avons besoin de :



Pouce : fruits ou légumes



Pouce et index : pain ou flocons de céréales



Pouce, index et majeur : lait, yogourt ou fromage

Fruits et légumes

Les fruits et légumes font partie de chaque collation. Les vitamines et les sels minéraux qu'ils apportent sont indispensables pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas tous les produire lui-même. De plus, les fruits et légumes fournissent des fibres, qui maintiennent l'intestin en bonne santé, contribuent à une digestion sans encombre et apportent un sentiment de satiété. Notre devise : couleur et variété ! Plus le choix est diversifié en termes de variétés, de couleurs et de préparations (cru, cuit), plus le corps est approvisionné en nutriments précieux et variés.



Les fruits et les légumes sont bons pour ta santé et aident ton corps à grandir.

Conseil : les enfants adorent manger avec les doigts. Les fruits et légumes coupés en morceaux de la taille d'une bouchée incitent à se servir et sont bien pratiques.

Idées de recettes

Petites coupelles
du goûter

→ [pour la recette](#)



Mandala de fruits

→ [pour la recette](#)



Astuces durabilité

- Acheter des fruits et légumes suisses, produits dans la région.
- Acheter des légumes et des fruits frais seulement quand ils sont véritablement de saison en Suisse. Non seulement leur teneur en précieux sels minéraux et vitamines est plus élevée, mais les enfants découvrent ainsi les aliments locaux de chaque saison.
- Ne retirer que le minimum lors de la préparation des fruits et légumes et mettre les déchets au compost.
- Utiliser les restes dans des purées, des soupes, des gratins ou des sauces.
- De temps à autre, faire ses achats à la ferme ou au marché avec les enfants.



Boîte à savoirs

Fruits secs, jus de fruits et concentrés de fruits

Même si les fruits secs, les jus de fruits et les concentrés de fruits sont fabriqués à base de fruits frais, les enfants devraient les consommer avec modération.

Pourquoi ?

- Les fruits secs contiennent toujours plus de sucre que les fruits frais, étant donné qu'ils sont déshydratés lors du séchage. Le sucre reste alors sous forme concentrée. En plus du sucre, ils contiennent également des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires. Durant l'hiver, il est possible de compléter les fruits frais par des fruits séchés (rondelles de pommes, abricots, lamelles de poires, etc.) ou des chips de légumes maison.
- Le jus de fruits est composé du jus des fruits. Il fournit rapidement le corps en énergie, étant donné qu'il ne doit pas être mâché et que l'estomac et l'intestin ne doivent rien réduire en morceaux. Les jus de fruits ne sont donc pas appropriés comme collation pour les enfants. Pour aromatiser l'eau, il est possible d'y ajouter de temps à autre un petit peu de jus de fruits.
- Il est possible d'utiliser des concentrés de fruits tels que du jus de poires concentré à la place du sucre. Pour les fabriquer, les fruits sont bouillis jusqu'à obtenir une sorte de sirop, qui est ensuite proposé sous forme de jus épais. Ce dernier contient presque autant de calories que le sucre et devrait donc être utilisé avec grande modération.



Féculents

Les féculents approvisionnent le corps en énergie et soutiennent les enfants dans leur croissance et leur développement. En font partie : diverses sortes de céréales sous forme de pain, de crackers et de flocons, ainsi que le riz et le maïs sous forme de galettes.

Lors des achats, il convient de privilégier les aliments complets tels que le pain noir ou aux graines, les galettes et crackers complets, ainsi que les flocons d'avoine et d'épeautre. Les produits complets sont rassasiants, soutiennent la digestion et offrent une sensation durable de satiété. Ils contiennent également de précieuses fibres, vitamines et sels minéraux.



Le pain et les flocons de céréales te donnent l'énergie nécessaire pour jouer et courir.

Conseils pour des collations équilibrées avec des féculents :

- Remplacer le pain blanc, la tresse, les petits pains au lait, les croissants, etc. par du pain complet ou du pain aux graines pour varier.
- Choisir des crackers complets.
- Remplacer une partie de la farine blanche par de la farine complète dans les préparations maison.
- Choisir un muesli à base de flocons d'avoine, d'épeautre, d'orge ou de seigle. Renoncer aux mueslis très sucrés.



Astuces durabilité

- Privilégier les farines et céréales locales pour les pâtisseries maison. Le label « Suisse Garantie » aide à repérer les denrées alimentaires helvétiques.
- Renoncer aux produits (semi-)finis fortement transformés, dont la fabrication nécessite de nombreuses ressources en termes de transformation, d'emballage et de transport. Dans l'idéal, confectionner soi-même les collations avec les enfants, par exemple en préparant du pain ou un muesli maison.
- N'acheter que la quantité nécessaire d'aliments et les stocker correctement.
- Ne pas jeter les restes ; les réutiliser pour le prochain dîner ou souper, par exemple sous forme de soupes ou de gratins.

Lait et produits laitiers

Le lait et les produits laitiers contiennent des sels minéraux, des vitamines, des protéines et du calcium, qui sont particulièrement importants lors de la croissance. De plus, le corps est constamment en train de créer et restructurer ses cellules. C'est pourquoi les dix-heures et/ou les quatre-heures devraient contenir quotidiennement du lait ou un produit laitier.



Le lait, le yogourt et le fromage renforcent tes muscles et soutiennent le développement de tes os.

Conseils :

- Les enfants aiment manger du cottage cheese avec du pain et/ou des légumes.
- Du fromage coupé en morceaux peut se déguster avec les mains et se marie très bien avec des bâtonnets de légumes.



Astuces durabilité

- Choisir du lait et des produits laitiers d'origine suisse. Grâce aux dispositions légales sévères en vigueur en Suisse, la détention d'animaux de rente se démarque nettement des autres pays européens.
- Privilégier le lait et les produits laitiers non sucrés. Leur fabrication nécessite moins d'énergie et les produits ne contiennent ni additifs ni sucres.



Noix

Les noix sont polyvalentes : en plus de précieux acides gras, protéines et fibres, elles contiennent de nombreux autres nutriments et constituent donc le complément idéal pour les dix-heures ou le goûter.



Boîte à savoirs

Les enfants ne devraient consommer des noix que sous forme moulue ou en purée jusqu'à leurs trois ans. Avant cet âge-là, le risque d'étouffement avec une noix ou un morceau de noix est très élevé.

Les cacahuètes et les pistaches sont particulièrement risquées en raison de leur forme. Les pédiatres recommandent même d'éviter ces dernières jusqu'à l'âge de cinq ou six ans. Les noix peuvent toutefois être consommées sans problème sous forme moulue ou en purée, s'il n'existe pas de tendance allergique.

Que boire ?

Notre corps est composé à environ 60 % d'eau. Celle-ci régule la température corporelle et se charge du transport des nutriments.

L'eau du robinet est parfaite pour étancher la soif. Elle est de bonne qualité, bon marché, écologique et disponible partout en Suisse. Pour varier les plaisirs, l'eau peut être consommée sous forme de tisanes non sucrées à base de fruits ou de fleurs ; on peut également l'aromatiser avec des herbes aromatiques fraîches (par exemple de la menthe) ou y ajouter des morceaux de concombre ou de fruits en été (des baies ou des quartiers de pêche, par exemple).



Une boisson accompagne chaque repas, y compris les collations. Les enfants devraient également boire régulièrement durant la journée.

Conseil :

Les boissons sucrées sont considérées comme des sucreries et ne devraient pas être proposées pour étancher la soif.



Boîte à savoirs



Sucreries

Tous les enfants présentent une préférence génétique pour les aliments sucrés. Les sucreries telles que le chocolat, les gâteaux, la glace ou les bonbons ont une teneur élevée en sucres et très souvent en graisses. Elles ne sont donc pas appropriées comme collation au quotidien.

Il existe des exceptions pour des événements particuliers, par exemple lors de la préparation de muffins pour la fête de la crèche ou de biscuits pour la fête de Noël. Les enfants pourront alors se laisser tenter par une douceur pour le goûter, dans l'idéal avec un verre de lait et des fruits.

Snacks salés

Les snacks salés comme les chips ou les biscuits apéritifs contiennent beaucoup de sel et de graisses. Les épices telles que le sel devraient être introduites dans l'alimentation des enfants avec grande parcimonie durant leur deuxième et leur troisième année, ces snacks ne sont donc pas indiqués pour les tout-petits. À partir de la quatrième année de vie de l'enfant, celui-ci peut éventuellement manger des snacks salés (des sticks salés par exemple) en petite quantité lors de situations particulières, par exemple en cas de nausée.

Fiches de travail sur les saisons

Objectif

Les enfants apprennent quand les différentes variétés de fruits et légumes sont de saison en Suisse. Ils découvrent que certains fruits et légumes poussent et sont récoltés à plusieurs moments de l'année. De plus, en Suisse, certaines variétés peuvent facilement être conservées après la récolte et sont ainsi disponibles en hiver.

Fiche de travail 1

Instructions

Matériel

- Imprimer les documents suivants :
 - Les quatre fiches de travail avec les saisons printemps, été, automne et hiver
 - En option : modèle avec pastilles vides
- Pastilles de l'affiche avec illustrations de légumes et de fruits

Exercice

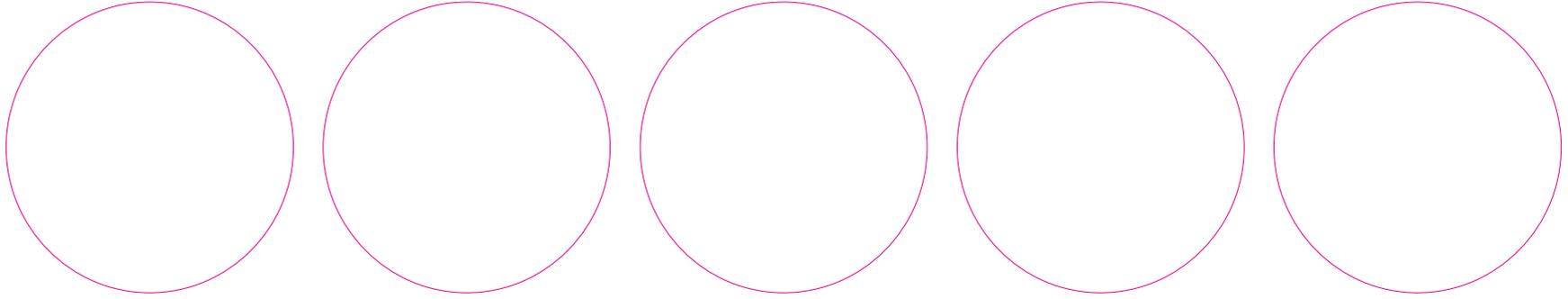
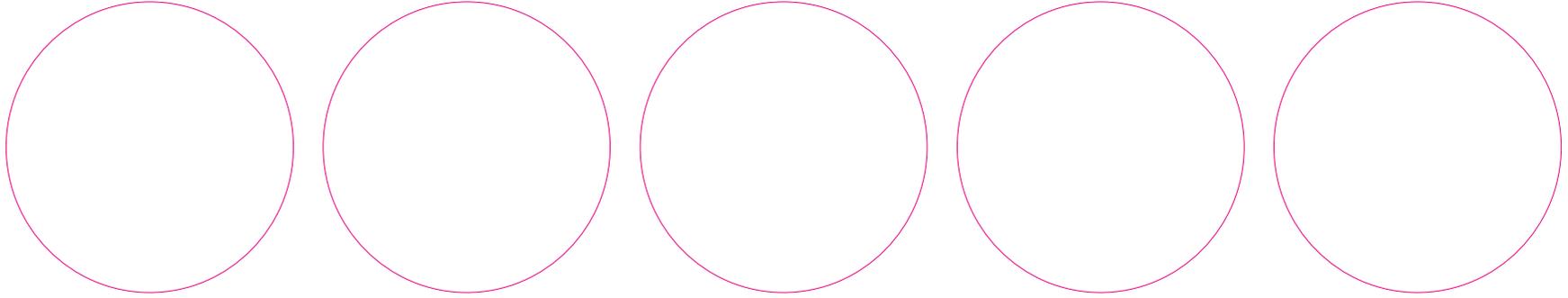
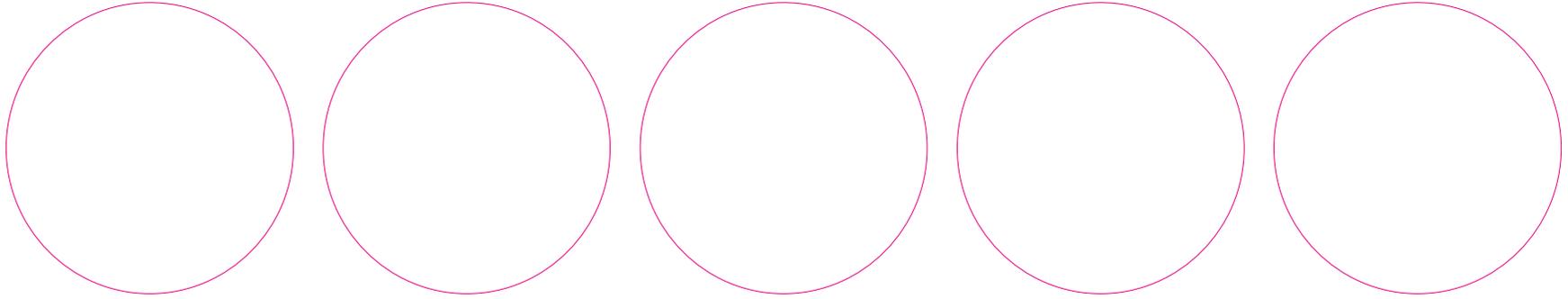
En option : se rendre au marché avec les enfants et observer quels fruits et légumes sont proposés. À la crèche ou dans les groupes de jeu, découper des images de fruits et légumes dans des magazines et les coller sur les pastilles vides.

Les enfants réfléchissent à quel moment les différentes variétés de fruits et légumes poussent en Suisse et placent les pastilles avec les images sur la saison correspondante. Pour terminer, une discussion commune a lieu afin de déterminer si toutes les images sont placées au bon endroit, si certaines sont de saison plusieurs fois par année et quelles variétés suisses, facilement stockables, sont également disponibles en hiver.

Solution

Les pastilles peuvent parfois être attribuées à plusieurs saisons, car on trouve certaines variétés durant de longues périodes en Suisse.

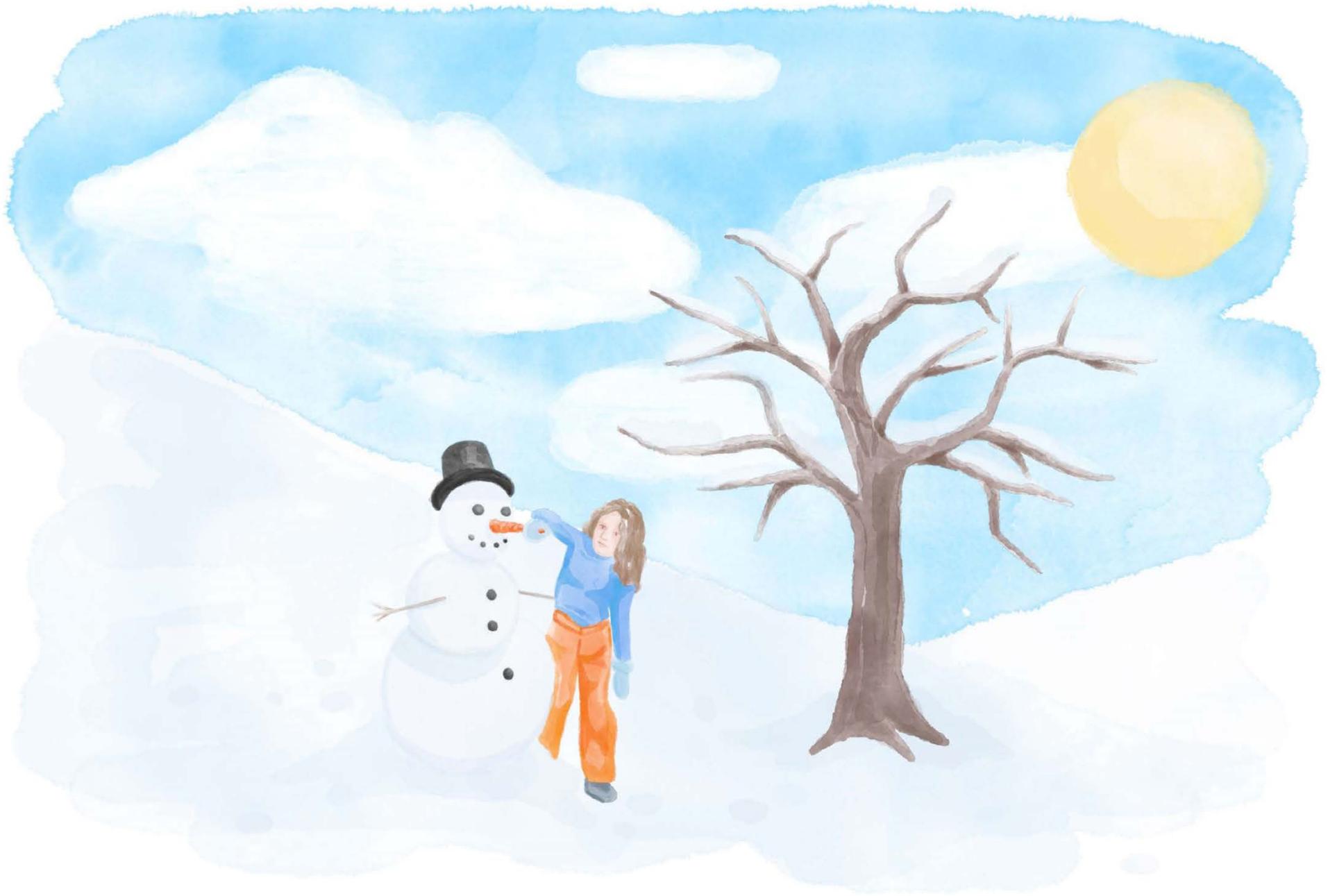
- Pommes : la récolte a lieu en automne. Étant donné que les pommes peuvent facilement être stockées, elles sont disponibles toute l'année en Suisse.
- Poires : la récolte a lieu en automne. Comme les poires peuvent facilement être stockées, il est possible d'en trouver jusqu'au printemps (août-avril).
- Fraises : la saison principale des fraises est la fin du printemps et le début de l'été.
- Cerises : en Suisse, les cerises sont de saison en été (juin-août).
- Pruneaux : en Suisse, les pruneaux sont de saison de la fin de l'été au milieu de l'automne (juillet-octobre).
- Fenouils : en Suisse, le fenouil connaît sa pleine saison en été et en automne,
- Concombres : le concombre connaît sa pleine saison en été, mais il est disponible dès le printemps jusqu'en automne (avril-octobre).
- Carottes : en Suisse, la récolte des carottes a lieu en été et en automne. On les considère toutefois aussi comme un légume d'hiver ; faciles à stocker, elles sont disponibles toute l'année.
- Tomates : en Suisse, la tomate connaît sa pleine saison en été et en automne, mais elle est déjà disponible au printemps (avril-novembre).











Fiche de travail 2

Instructions

Matériel

- Imprimer la fiche de travail suivante pour chaque enfant
- Crayons

Exercice

Les enfants suivent les lignes avec les crayons. Celles-ci relient un légume ou un fruit à sa saison en Suisse. L'exercice ouvre la discussion sur les raisons pour lesquelles certaines variétés suisses sont de saison toute l'année. Les fruits et légumes sont illustrés en noir et blanc ; aux enfants de les colorier !

Solution

- **Des concombres au printemps**

le concombre connaît sa pleine saison en été, mais il est disponible dès le printemps jusqu'en automne (avril-octobre).

- **Des framboises en été**

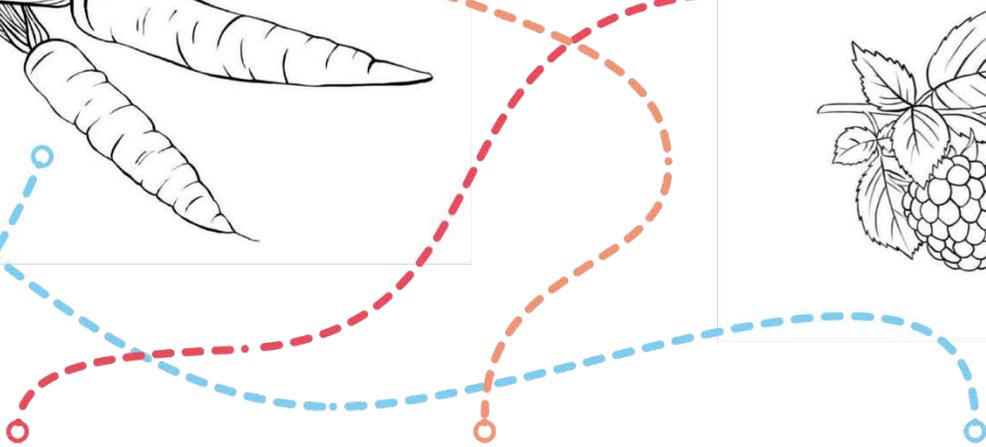
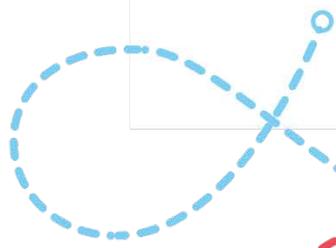
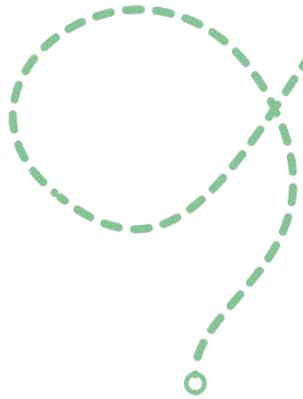
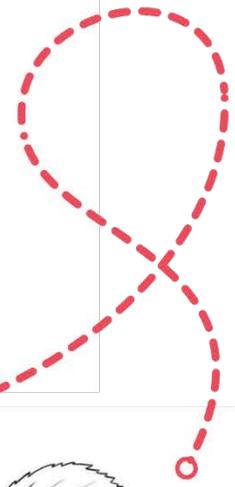
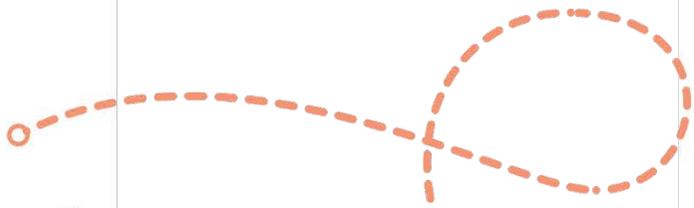
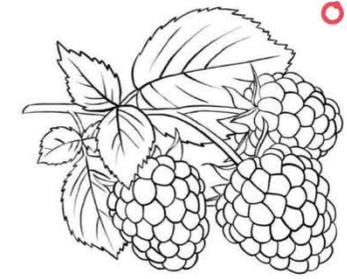
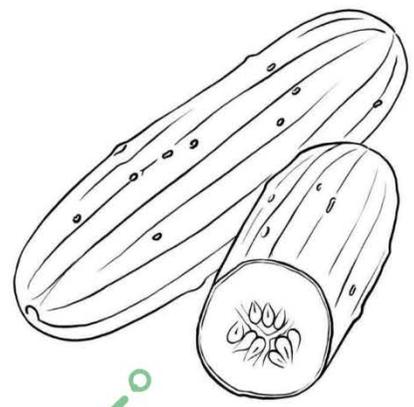
- **Des pommes en automne**

La récolte a lieu en automne. Étant donné que les pommes peuvent facilement être stockées, elles sont disponibles toute l'année en Suisse.

- **Des carottes en hiver**

En Suisse, la récolte des carottes a lieu en été et en automne. Elles sont toutefois aussi considérées comme un légume d'hiver : faciles à stocker, elles sont ainsi disponibles toute l'année.





Fiche de travail sur l'alimentation

Objectif

Les enfants apprennent quels aliments composent une collation équilibrée (le cercle à grignoter les contient tous). Activité interactive : les enfants attribuent chaque image à l'aliment correspondant. Activité pratique : tout le monde prépare et déguste une collation avec les aliments à disposition.

Fiche de travail 3

Instructions

Matériel

- Imprimer la fiche de travail suivante avec le cercle à grignoter
- Pastilles de l'affiche avec illustrations d'aliments
- Aliments pour la préparation commune du cercle à grignoter

Recette du cercle à grignoter :

scanner le QR code avec son natel ; un lien redirige directement vers la recette. Ou chercher « cercle à grignoter » sur https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2020_KITA_10/cercle-a-grignoter/

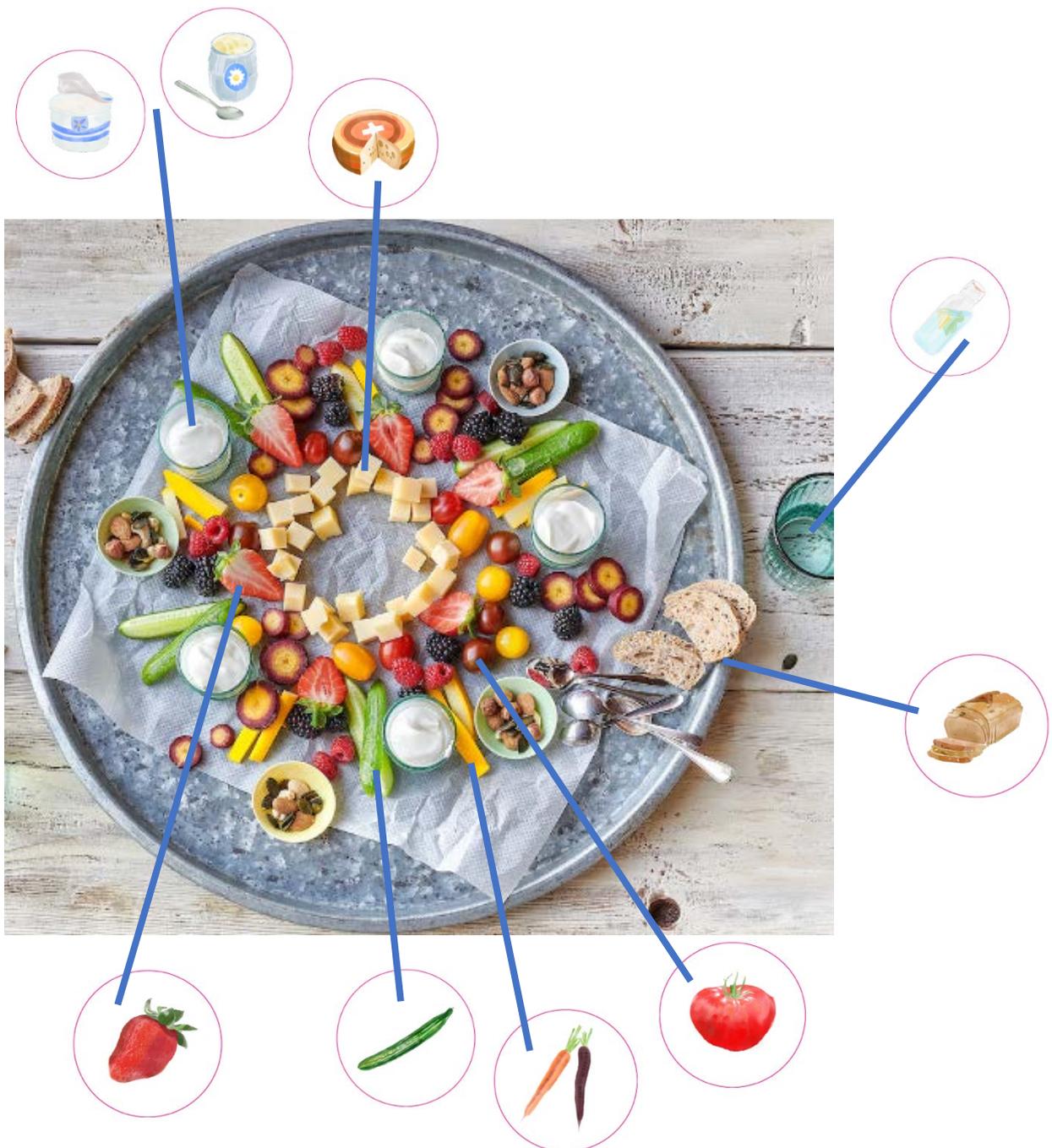


Exercice

Les enfants posent les pastilles avec les images d'aliments sur les bons aliments du cercle à grignoter. On discute des aliments faisant partie d'une collation équilibrée. Pour terminer, tout le monde peut rassembler les ingrédients du cercle à grignoter, les préparer et les déguster.

Solution

- Fruits et légumes : font toujours partie des dix-heures et du goûter et constituent la part la plus importante d'une collation. Les diverses sortes de fruits et légumes qui sont de saison en Suisse apportent de la variété.
- Le lait et les produits laitiers tels que le yogourt, le séré ou le fromage complètent une collation équilibrée.
- Les féculents tels que le pain, les flocons de céréales ou les galettes complètent une collation équilibrée.
- Une collation est toujours accompagnée d'eau comme boisson.
En option : ajouter des noix entières, réduites en poudre ou en purée, selon l'âge des enfants.





Questions relatives à l'alimentation : avez-vous des questions sur le lait et les produits laitiers ou à propos de l'alimentation saine ? Contactez-nous par e-mail : nutrition@swissmilk.ch



Pour découvrir toutes nos prestations à l'intention des crèches et des groupes de jeu, scannez le QR code ou rendez-vous sur notre site internet : swissmilk.ch/fr/creches-garderies/

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



swissmilk

Suisse. Naturellement.