

# Des dix-heures sains

simple & rapide



## Les dix-heures, c'est sacré – oui, **3** mais pas n'importe lesquels!

À la récréation du matin, les enfants ont besoin d'une collation saine pour faire le plein d'énergie et rester attentifs. Malheureusement, tout ce qui a bon goût ne favorise pas nécessairement la concentration. La réussite à l'école passe par des dix-heures appropriés.

Ces onze suggestions sont conformes aux recommandations actuelles pour des dix-heures sains à la crèche et à l'école. Elles sont en outre rapides à préparer et donc bien pratiques au quotidien.

Les quantités figurant sur les photos sont des valeurs indicatives que vous pouvez adapter aux habitudes alimentaires et à l'appétit de votre enfant. Si votre enfant mange peu au petit-déjeuner, n'hésitez pas à lui donner des dix-heures un peu plus substantiels. Il en va de même si des activités telles que gymnastique, sortie en forêt ou jeux en plein air sont prévues.

Bon appétit!

## Aliments recommandés pour les dix-heures

- Fruits et légumes de saison
- Lait et produits laitiers
- Viande séchée, jambon, œufs
- Pain complet, pain croustillant, crackers complets
- Fruits à coque
- Eau, thé non sucré



Quelques ingrédients de base pour de multiples variations ...





6

*Le lait, une  
collation  
intelligente*



**Lait et pomme**



**Viande séchée et fruits à coque**

8



**Tranches de fenouil avec dés de fromage et radis**

Tout est dans  
la diversité!



**Séré avec petits fruits**

10

*Pas de  
petit-déjeuner?  
Un peu plus pour  
la collation!*



**Rouleaux de fromage, bâtonnets de concombre  
et crackers complets**



**Tomates cerises et œuf dur**

12



**Fromage, fruits à coque et bâtonnets de carotte**

simple  
et bon



**Yogourt nature et pain croustillant**

14

frais et  
croquant



**Dés de fruits et de légumes**



**Petits fruits frais, crackers complets et  
fruits à coque**

coloré et  
juteux



**Brochettes de légumes et de mozzarella**

## Matériel pratique et écologique

17

Même pour les dix-heures, nous faisons attention à l'emballage et aux déchets. Choisissez pour votre enfant une boîte qui se lave et se réutilise et une gourde que vous pourrez garder longtemps. S'il faut une cuillère, oubliez la cuillère je-

table en plastique et prenez une cuillère de votre cuisine. Utilisez plutôt des emballages en papier et essayez d'éviter le film plastique ou l'aluminium. La nature vous le rendra!



# Swissmilk sur le web

## Cherchez et trouvez



### Le lait sur le web

Sur [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch), vous trouverez de nombreuses informations sur le lait et les produits laitiers, tout ce qu'il faut savoir sur une alimentation saine, une vaste offre pour les crèches, les garderies, les écoles, des concours, des annonces d'événements, et bien d'autres choses encore.

### À la recherche d'une recette?

Avec plus de 8000 recettes gratuites, Swissmilk possède la plus grande banque de recettes illustrées de Suisse. Découvrez de nouveaux plats pour le quotidien, des gâteaux d'anniversaire et d'autres idées pour les occasions spéciales.

[www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

### Shop

Notre boutique en ligne vous propose des articles Lovely rigolos, une multitude d'objets pratiques et des brochures gratuites qui éveilleront votre créativité, comme «Petits & raffinés. Recettes de biscuits en tous genres» (n° d'art. 140082F).

[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)

## Commandez nos brochures par téléphone, par courriel ou via le shop:

19

Téléphone 031 359 57 28  
commande@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)

Dans la limite des stocks disponibles. Pour les articles payants, nous facturons des frais de port. Les frais de port sont offerts pour les brochures gratuites (jusqu'à 3 exemplaires). Envois en Suisse uniquement. Conditions générales consultables sur [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).

### Impressum

© Swissmilk 2019

**Éditeur:** Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne **Responsable de projet:** Sandra Geiger, service Nutrition & cuisine **Traduction:** Trait d'Union, Berne **Photos:** Simone Wälti, Rosshäusern **Graphisme:** Grafix Jungo, Münsingen **Lithographie:** Form AG, Berne **Impression:** Merkur Druck AG, Langenthal



Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Nutrition & cuisine  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 28  
nc@swissmilk.ch  
[swissmilk.ch](http://swissmilk.ch)

Article n° 131290F

Suisse. Naturellement.



swissmilk