

Des dix-heures sains du lundi au vendredi

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.

Semaine 1



Lait et pomme



Viande séchée et
fruits à coque



Séré au lait entier
avec petits fruits



Tranches de fenouil avec
dés de fromage et radis



Rouleaux de fromage,
bâtonnets de concombre
et crackers complets

Semaine 2



Tomates cerises et
un œuf dur



Fromage, fruits à coque
et bâtonnets de carotte



Yogourt nature et pain
croustillant



Fruits et légumes
en dés



Petits fruits frais,
crackers complets et
fruits à coque

Des dix-heures sains du lundi au vendredi



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Télécopie 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



swissmilk

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



Apprendre
avec **Lovely**

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 à l'horaire.

Matériel judicieux et écologique



Boîte à casse-croûte lavable



Gourde



Cuillère, bâtonnets en bois, papier sulfuré, sachets