



Des dix-heures sains

faciles et rapides



Les enfants dépensent beaucoup d'énergie, que ce soit en jouant dans la cour de récréation ou pendant une leçon de maths.

Une collation saine les aide à rester en forme et concentrés toute la matinée. Elle est, dans l'idéal, facile à préparer et à emporter. Nos suggestions correspondent aux recommandations pour une collation saine et équilibrée à emporter à l'école.



De l'eau ou une tisane non sucrée, des légumes et des fruits: voilà les bases d'une collation saine.

Si votre enfant mange peu au petit-déjeuner ou s'il a très faim à la récréation, vous pouvez prévoir une boîte à récré un peu plus remplie. Même chose si des activités telles que gymnastique, sortie en forêt ou jeux en plein air sont prévues. Vous pouvez alors sans autre compléter ses dix-heures par des produits laitiers ou céréaliers, ainsi que des fruits à coque.



COMMENT COMPOSER UNE BOÎTE À RÉCRÉ



**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 tisanes
non sucrées**

Si les enfants pouvaient choisir, la boîte à récré contiendrait certainement quelques sucreries.

Aussi appétissants que soient les barres sucrées, le chocolat ou encore les boissons sucrées, ils n'ont pas leur place ici: ils fournissent de l'énergie à court terme et donnent rapidement faim, sans parler des caries qu'ils provoquent. Les snacks gras et très salés comme les chips ne sont pas non plus adaptés.



Les aliments locaux et de saison permettent d'éviter les longs trajets et les transports en avion, et contribuent à préserver l'environnement.

Certains fruits et légumes, comme les pommes et les carottes, peuvent être stockés; ils sont ainsi disponibles toute l'année. Autre point positif: en consommant des aliments régionaux, vous soutenez les producteurs·trices et les transformateurs locaux.



**Bâtonnets
de fruits et
de légumes**



Tomates
et boules de
mozzarella



**Carottes,
crackers au
blé complet
et fromage**



Pomme
et sandwich
(pain complet)
au fromage





**Yogourt avec
des fraises et
du muesli**



**Sandwich
de concombre
au fromage
frais ...**



**... et pain
croustillant
complet**





↖
**Tomates et
wraps au blé complet
à la viande séchée**

Poivrons ...



... et œuf ↑

**Mandarines
et sandwich
de crackers au
fromage frais**



**Légumes et
dip au houmous**





**Anneaux de pomme
séchée et fruits à coque** ↗



Pruneaux,
galettes de riz
et lait



Poivrons et
energy balls





**Raisin
et galettes
de maïs**





**Fruits rouges,
fromage et sticks
de céréales**



Plus d'informations
sur les dix-heures et
délicieuses recettes:



swissmilk.ch/dix-heures

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

3006 Berne

[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

© Swissmilk 2025

Suisse. Naturellement.

swissmilk