

# Conseils pour les dix-heures à l'intention des parents

Pour des dix-heures sains, privilégiez l'eau ou la tisane non sucrée.



Dans l'idéal, les dix-heures sont composés de fruits et de légumes. Votre enfant ne mange pas beaucoup au petit-déjeuner ou a une grosse journée devant lui? Vous pouvez ajouter des produits laitiers, des céréales ou encore des fruits à coque à ses dix-heures.



S'il ne mange pas tout, il peut tout simplement laisser le reste dans sa boîte à récré et le manger plus tard.

Frais, savoureux et bons pour l'environnement: choisissez des aliments locaux et de saison.

L'énergie contenue dans les sucreries ne dure pas longtemps. Donnez plutôt à votre enfant un fruit, naturellement sucré et meilleur pour lui.

Pour varier les plaisirs, proposez régulièrement à votre enfant d'autres aliments et de nouvelles combinaisons.

N'hésitez pas à impliquer votre enfant: transformez la préparation des dix-heures en jeu, et il se réjouira d'autant plus de les savourer à la récréation.



Taille idéale des portions:

