



Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Chers parents

Les collations saines complètent le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner et contribuent à une alimentation équilibrée et complète de votre enfant.

Vous trouverez des propositions de goûter du matin et de l'après-midi au recto. Affichée bien visiblement dans votre cuisine, cette liste vous donnera, ainsi qu'à votre enfant, chaque jour des suggestions et une aide qui faciliteront votre choix.

Voici quelques indications générales importantes pour des goûters du matin et de l'après-midi sains et équilibrés.

L'alimentation

Suffisante, mais non plantureuse, car elle doit garder en appétit!

Les goûters du matin et de l'après-midi sont des collations; votre enfant doit avoir de nouveau faim au repas principal suivant. Une pause alimentaire entre les repas est non seulement bénéfique à la santé dentaire, elle contribue aussi à une conception saine de la nourriture. Les boissons non sucrées peuvent être constamment consommées!

Association et variété garantissent les plaisirs culinaires!

Les multiples possibilités d'associations assurent la variété de l'alimentation et sont une source de plaisir pour votre enfant; associez, par exemple, le pain complet à un peu de fromage et des carottes ou des gaufres au riz au fromage frais granulé. Les possibilités d'association ne connaissent aucune limite.

Les exceptions font partie de la variété!

De temps à autres, les bananes et les fruits secs conviennent également aux goûters du matin et de l'après-midi. Cependant, ils adhèrent à la dentition, car ils contiennent du sucre. Il est de ce fait recommandé de se brosser ensuite les dents. La viande est une autre variation possible (par exemple viande séchée, blanc de dinde ou jambon maigre).

Sans sucre pour l'amour des dents et de la ligne!

Des collations sans sucre contribuent à la santé des dents et à un poids normal. Lors d'un goûter du matin ou de l'après-midi contenant exceptionnellement du sucre, il est nécessaire de se brosser ensuite les dents.

Boissons

L'eau et les tisanes non sucrées sont les boissons qui conviennent le mieux au jardin d'enfants, à l'école et durant les déplacements. Elles désaltèrent et préservent l'appétit.

Goûters du matin et de l'après-midi non adaptés

Produits sucrés

Toutes les barres de céréale et de chocolat, les tranches au lait, les boissons sucrées (thé glacé, sirop, boissons énergétiques); les boissons aux édulcorants (produits «light») ne sont pas une alternative, car elles entretiennent l'accoutumance au sucre.

Produits riches en matière grasse et très salés

Les croissants, tresses, gâteaux, chocolat, chips, snacks salés, sandwiches garnis de charcuterie sont trop nutritifs et ne conviennent pas en tant que collation.

**Ernährung und Bewegung des
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern
Telefon 031 321 69 54**

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse