



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Idées de collations sans sucres ajoutés et de féculents

Idées d'associations pour collations **sans sucres ajoutés**

- Lassi (yogourt et fruit mixé) à boire
- Galette de céréales nature et fruit frais
- Brochettes de fruits (attention aux pics)
- Brochettes de légumes et houmous
- Marrons chauds et compote de fruits
- Pancake ou crêpes avec compote de fruits
- Smoothie aux fruits frais et pain croustillant
- Milk-shake aux fruits frais
- Bretzel (frais) au fromage
- Séré/yogourt nature et purée de fruits frais de saison
- Noisette d'avoine (sans sucre ajouté – Migros) et lait
- Dips de légumes et sauce séré à la ciboulette avec 1 tranche de pain
- Lamelle de gruyère, pain complet et fruits frais
- Mini-sandwichs ou wrap au fromage et fruit frais
- Céréales non sucrées et lait
- Pain au lait légèrement beurré et smoothie de fruits mixés sans lait
- Salade de fruits et fromage blanc
- Pain croustillant et fromage frais
- Tartine de fromage frais
- Blinis au fromage frais

Idées de féculents pour les collations

- Tous les pains
- Biscottes
- Biscottes Wasa
- Pains croustillants
- Céréales non sucrées (flocons d'avoine, par exemple)
- Galettes céréales nature
- Crêpes et pancakes sans sucres ajoutés
- Blinis
- Bretzels (frais)
- Brioches (mets gras)
- Wraps, tortillas de maïs

Pour éviter tout risque d'étouffement, les collations doivent être adaptées à l'âge et aux capacités de chaque enfant