



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

■ Französisch

## Bien commencer la journée et tenir longtemps

Le quotidien scolaire est fatigant. Votre enfant a besoin de beaucoup d'énergie et de substances nutritives. Grâce à des dix heures saines après un bon petit-déjeuner et suffisamment de liquides, votre enfant est fin prêt pour son quotidien scolaire et peut ainsi bien se concentrer sur l'enseignement.

## Les dix heures – changement et nouvelles combinaisons

Préparez de préférence les dix heures de votre enfant avec lui. La diversité donne toujours envie aux enfants d'avoir des dix heures saines. Variez entre différents pains complets, sortes de fromages, noix ainsi qu'entre divers fruits et légumes. Ne prévoyez pas plus que votre enfant ne puisse manger. Les dix heures ne devraient être qu'un en-cas.

### Inapproprié

Les produits sucrés comme les barres aux céréales et au chocolat, les tranches au lait, les boissons sucrées (thé froid, sirop, laitages, etc.) et les boissons édulcorées (les produits light/allégés) sont à éviter. Les produits gras et très salés comme les croissants, les bretzels, les chips, les cacahuètes salées, la charcuterie ne conviennent également pas non plus.

Weitere Informationen

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

Mail md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling

Grafik Hugo Bossard

Druck Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Foto Pascal Hegner

Ein Projekt im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

# Mein gesundes Znüni



**Pain**

pain complet,  
pain bis,  
pain suédois,  
galettes de riz



*Vous pouvez préparer des  
dix heures saines à partir de  
ces ingrédients*



**Noix**

amandes, noisettes,  
noix de cajou, noix de Grenoble  
pignons



**Viande**

viande séchée ou  
jambon maigre



**Produits laitiers**  
fromage  
fromage blanc nature



**Boissons**  
eau



**Légumes**

tomate, carotte, concombre,  
poivron, radis, fenouil,  
chou-rave, céleri en branches



**Fruits**

pomme, poire, raisin,  
cerise, prune,  
nectarine/brugnon, mandarine,  
orange, pêche, abricot,  
baies, etc.

