

Propositions de collations

PROPOSITION DE PRODUITS POUR LA VENTE LORS DES RÉCRÉATIONS

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

L'école, en complément à la famille joue un rôle important dans la prise de conscience et le développement d'habitudes favorables à la santé, tapenade ou autres;

- Une boisson, en général de l'eau.

COMMENT AGIR?

La liste proposée peut être utilisée telle quelle ou servir de base de discussion entre les professionnels de l'école, l'équipe de santé, le boulanger, les élèves, les parents. Elle peut également servir de référence pour les ventes de produits par les élèves offrant une alternative équilibrée à la traditionnelle vente de pâtisseries.

Deux niveaux de recommandations sont proposés: quotidiennement et occasionnellement. Certains produits sont proposés occasionnellement de manière à ne pas augmenter leur attractivité en les interdisant et permettre à chacun de développer son esprit critique par rapport aux choix proposés.

QUOTIDIENNEMENT

Articles de petite boulangerie
Ballon paysan ou tranches de pain
Ballon complet ou tranches de pain
Pain au sésame
Petits pains au lait
Petite baguette
Grissini
Sandwich fromage, jambon, thon, cenovis
(sans mayonnaise, avec légume)

Autres articles
Blévita en paquet portion
Gallettes de riz
Petits emballages de pop corn non sucrés

RECOMMANDATIONS

Lorsqu'un établissement propose une vente de récréations, l'offre doit être cohérente avec les discours sur l'alimentation équilibrée et promouvoir l'acquisition de comportements favorables à la santé.



Fruits (sauf la banane et les fruits secs qui collent aux dents)
Compotes sans sucres ajoutés

Boissons
Eaux minérales plates ou gazeuses
Eaux aromatisées citron, orange, ... (max 3g sucre/dl)
Jus de fruits sans sucre ajouté (pomme, orange)
Eviter les boissons light (cohérence de l'offre)

OCCASIONNELLEMENT

Petites branches de chocolat (vendues avec du pain).
Pâtisseries (notamment dans le cadre de vente ponctuelle par les élèves)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Ton 10 heures, le sourire en plus
Société Suisse de nutrition: www.sge-ssn.ch