

Idées pour des goûters équilibrés



Promotion Santé
Suisse



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

BOISSONS

FRUITS



prunes/
pruneaux



nectarines/
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figues



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

LÉGUMES



poivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain
mi-blanc



flocons de céréales
non sucrés



pain
croustillant



galettes
de riz



fromage



fromage frais

PAIN ET CÉRÉALES

PRODUITS LAITIERS



séré nature



yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes

FRUITS OLÉAGINEUX



Risques d'étouffement chez les tout-petits