

BOÎTES À TARTINES

LES BONS CHOIX



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

gimb.lu



Pourquoi ajouter des aliments nutritifs aux boîtes à tartines des enfants ?

- 1 Une partie de l'apport énergétique quotidien des enfants provient de la collation du matin et du goûter de l'après-midi.
- 2 Une alimentation équilibrée joue un rôle important dans le développement cognitif.
- 3 Les aliments pauvres en nutriments sont encore trop présents lors des collations et goûters (p.ex. : chips, biscuits, viennoiseries, céréales sucrées, laits chocolatés, jus de fruits, boissons sucrées), d'où l'importance de les remplacer.

Comment adapter les boîtes à tartines aux besoins des enfants ?

✓ Les choix alimentaires pour la collation du matin et le goûter de l'après-midi doivent tenir compte des préférences des enfants, mais aussi de leurs besoins nutritionnels.

✓ La collation du matin doit toujours être adaptée à la faim de l'enfant et à la composition de son petit déjeuner.



Scannez pour découvrir des idées de petits déjeuners, collations et goûters équilibrés pour les enfants.



Que mettre dans les boîtes à tartines ?

Les groupes alimentaires à privilégier :



un produit céréalier complet

Exemples :

- Pains artisanaux complets, aux graines ou au levain, à base d'ingrédients naturels
- Flocons d'avoine nature
- Mueslis sans sucres ajoutés
- Biscottes



un produit laitier

Exemples :

- Lait nature, sans arômes, ni sucres ajoutés
- Yaourt nature, sans arômes, ni sucres ajoutés
- Fromage
- Kéfir nature, lait battu, lait caillé



un fruit ou un légume frais de saison

Exemples :

- Légumes coupés, tels que : poivrons, carottes, concombres, choux-fleurs
- Fruits frais : framboises, pommes, poires, fraises
- Préférez les fruits entiers aux fruits mixés ou en forme de jus



une boisson

Exemples :

- Eau
- Tisane aux herbes ou aux fruits sans sucres
- Eau aromatisée faite maison

Autres aliments

D'autres aliments peuvent être inclus :



Fruits à coque et graines

(p.ex. noix, noisettes, graines de courge)



Purée de fruits à coque sans sucres ajoutés



Houmous ou autres purées végétales



Graisses

(p.ex. huile, beurre)



Oeufs



Miel



Confitures

(de préférence maison et moins de 30 g de sucres/100 g)

Exemples à glisser dans les boîtes à tartines :

Lundi



Biscottes avec fromage et crudités

Mardi



Yaourt à la compote de poires maison

Mercredi



Pain complet avec purée de fruits à coque et banane

Jeudi



Lait nature avec des fruits de saison

Vendredi



Tartine avec houmous et crudités



L'Eau

Si l'enfant a bien mangé au petit déjeuner, préparez-lui une collation plus légère, comme :



Crudités



Pomme tranchée à la cannelle

L'eau est la meilleure boisson pour votre enfant à boire tous les jours et tout au long de la journée

Astuces pour gagner du temps

- Préparez votre porridge du lendemain et gardez-le au frais;
- Gardez des fruits congelés et du pain tranché au congélateur ;
- Anticipez en cuisinant un maximum le week-end : préparez avec les enfants les collations de la semaine (p.ex. : granola maison, banana bread*, crêpe* maison, pain* maison, porridge du lendemain, pâte à tartiner sans sucres ajoutés).

* peuvent être congelés en portion individuelle



Les exemples à éviter dans les boîtes à tartines



Viennoiseries



Pain de mie (même si c'est complet et bio)



Boissons sucrées, jus de fruits



Barres de céréales et biscuits



Pâtes à tartiner sucrées



Chips



Charcuteries



Gâteaux



Produits laitiers sucrés



Desserts sucrés

Manger moins sucré, c'est possible !

- ✓ Remplacez les pâtes à tartiner sucrées par des purées de fruits à coque sans sucres ajoutés (p.ex. : amandes, noisettes) ;
- ✓ Optez pour des céréales non sucrées, comme les flocons d'avoine ;
- ✓ Agrémentez les yaourts nature avec des ingrédients simples (p.ex. : fruits frais ou secs, graines, fruits à coque, granola maison) ;
- ✓ Parfumez naturellement avec de la cannelle, de la vanille, de la cardamome ou du zeste d'agrumes. ;
- ✓ Découvrez des alternatives salées comme l'houmous (ou autres purées végétales), les œufs et le fromage ;
- ✓ Faites des préparations maison dès que cela est possible.

Donnez-nous votre avis



Les bons choix moins sucrés

