

# 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](https://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 nature 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

**Astuce**

Prévoyez un bol isotherme pour garder le yaourt ou le laitage bien frais.

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

