



Le goûter

Est-il indispensable ? Comment le composer ?



Consommé très souvent de manière systématique car il représente une pause gourmande pour la plupart des enfants ou adolescents, **le goûter de l'après-midi n'est nécessaire que si la faim est présente et si l'enfant ne parvient pas à attendre le repas du soir**. Pour autant il **n'est pas recommandé de priver un enfant de goûter même s'il est en surpoids**.

Il permettra de reprendre un peu d'énergie et de réguler la prise alimentaire au moment du dîner.

Un seul goûter est nécessaire qu'il soit pris à l'école, à la maison, à la garderie, au centre de loisirs, au parc ou sur le lieu de l'activité physique de votre enfant.



Quelques idées goûters :

- Une ou deux crêpes maison au sucre ou confiture et un fruit,
- Du pain avec un morceau de fromage ou une barre de chocolat + un fruit ou une compote sans sucre ajouté,
- Deux à trois biscuits (petits beurre, barquettes aux fruits, pain d'épices, madeleines, cookies...) et un fruit ou une compote sans sucre ajouté
- Une brioche ou un pain au lait et un fruit
- Un fromage blanc 20% ou un yaourt nature et du pain avec une barre de chocolat ou de la confiture ou du miel,



- Un petit bol de flocons d'avoine cuits dans un peu de lait ½ écrémé ou de l'eau avec une cuillère à café de miel et quelques raisins secs,
- Un fromage blanc (20%) + avec une banane ou une salade de fruits,
- Un gâteau de riz ou de semoule ou un flan aux œufs et un fruit,
- Une petite poignée de fruits secs et ou oléagineux (amandes, noisettes, noix, dattes, figues, pruneaux, abricots...) et un yaourt nature ou un fromage blanc ou deux petits suisses nature.

Les goûters « maison » à base d'aliments simples sont souvent plus **rassasiants**, moins chers et les portions plus facilement ajustables en fonction de l'âge du jeune.

L'ultra-transformation des produits industrialisés conduit à moins mastiquer. Ces aliments sont vite avalés, rassasient peu et sont consommés en plus grande quantité.



Que penser du goûter du matin à l'école ?

Si un enfant petit déjeune, le goûter du matin est déconseillé

Mon enfant ne va-t-il pas avoir un « coup de pompe » en fin de matinée ?

Le « coup de pompe » de fin de matinée est normal.

Il existe chez tout le monde et est indépendant de la prise du goûter de 10h.

Votre enfant ne risque pas d'être en hypoglycémie (le taux de sucre dans le sang est normal).

Mon enfant va-t-il pouvoir attendre le repas du midi ?

La prise d'un petit déjeuner donné par les parents à la maison (en chemin ou à l'accueil de l'école pour les enfants qui n'ont pas faim en se levant) permet d'attendre le repas de midi.

Quel est l'intérêt de supprimer le goûter du matin ?

- Les enfants auront faim à midi pour des aliments essentiels à leur croissance.
- Les enfants n'augmenteront pas leurs apports caloriques.

Rejoignez-nous sur facebook



Site internet

