

Bien goûter,

Le goûter est un repas important pour votre enfant, pris l'après-midi et bien équilibré, il permet une meilleure répartition des apports sur la journée. Cependant, les quantités doivent être limitées afin de garder de l'appétit pour le dîner.

Savez-vous que c'est lors du goûter que sont consommées la moitié de la consommation totale de biscuits et de chocolat, le tiers de celle de viennoiseries et le quart de celle de boissons sucrées ?

Ces produits riches en sucre et en matières grasses cachées, ne doivent pas être consommés quotidiennement, aidez votre enfant à faire d'autres choix tout en lui faisant plaisir de temps en temps.

Comment équilibrer le goûter de votre enfant ?

Choisir un ou deux éléments parmi les groupes suivants :

- **Produit laitier** : pour l'apport de calcium et de vitamines tel qu'un bol de lait, un yaourt, un fromage blanc ou une part de fromage.
- **Produit céréalier** : les sucres lents apporteront à l'enfant de l'énergie pour tenir jusqu'au dîner: préférer le pain plutôt que les biscuits ou viennoiseries. Varier les pains.
- **Fruit** : ou un verre de jus de fruits pour l'apport de vitamines. Le choix du jus de fruits devra se faire pour un 100% pur jus de fruits pressés sans sucre ajouté. Sachez toutefois qu'un fruit sera beaucoup plus rassasiant qu'un verre de jus de fruits.

Eventuellement, on peut y ajouter :

- **Un produit sucré** (*facultatif*, pour le plaisir) : un peu de confiture, de miel sur les tranches de pain ou du chocolat en poudre dans le bol de lait. Remplacer la pâte à tartiner par quelques carrés de chocolat sur du pain.
- **Une matière grasse** pour l'apport d'énergie et de vitamines : un peu de beurre sur les tartines.