

Le goûter



Plébiscité par les plus jeunes, apprécié par les adultes, le goûter constitue une **collation indispensable**.

Un allié santé

Goûter n'est pas grignoter ! Le grignotage est plutôt ressenti comme une envie incontrôlée, on mange ce qu'on a sous la main !

Le goûter pris à heure fixe, permet, s'il est équilibré, de combler nos besoins nutritionnels en consommant par exemple 2 à 3 fruits par jour et les 4 produits laitiers conseillés.

Collation indispensable pour les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent, cette pause détente permet de tenir jusqu'au dîner en répartissant les apports énergétiques et éviter ainsi, les grignotages et les fringales, non adaptés à un bon équilibre alimentaire.

D'après www.bienmangerpourmieuxvivre.fr

La bonne composition

Le goûter se compose de 3 éléments essentiels :

1

Un produit laitier

Essentiellement composé de lait de vache, on peut le retrouver sous différentes formes.

Les produits laitiers nous apportent calcium, protéines et matières grasses, ils sont essentiels à la croissance et renforcent les os.



Goûter idéal :

Tartine de fromage
+ jus de pomme
ou
Yaourt à boire +
compote et biscuit sec

2

Un fruit

Chaque fruit possède ses propres caractéristiques nutritionnelles. Facile à manger, varié et tellement bon, ce serait dommage de s'en priver !

Les fruits peuvent être consommés sous différentes formes : en compote, en jus pressé ou mixés.



Sucreries,
soda, chocolat...

3

Un produit céréalier

Riche en glucides et en fibres, il nous donne l'énergie nécessaire pour tenir jusqu'au dîner.

Blé, avoine, orge sont principalement utilisés à la préparation des produits céréaliers.



«pas d'interdiction mais
pas d'excès non plus !»

... et de l'eau à volonté.

D'après www.bienmangerpourmieuxvivre.fr

Une journée équilibrée

Le goûter occupe une place importante dans la répartition des besoins journaliers recommandés.

Les repas de notre journée donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires.

Petit-déjeuner

- 1 produit céréalier (céréales, pain)
- 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
- 1 boisson
- 1 fruit (frais, pressé, en compote)

Goûter

produits laitier et céréalier et fruit



Déjeuner et dîner

- 100 g de viande, poisson ou oeuf
- des féculents (riz, pomme de terre, pâtes)
- 80 à 100 g de légumes (en crudités ou cuits)
- 1 produit laitier (30 g de fromage, yaourt)
- 1 fruit en dessert

... et de l'eau à volonté

D'après www.mangerbouger.fr