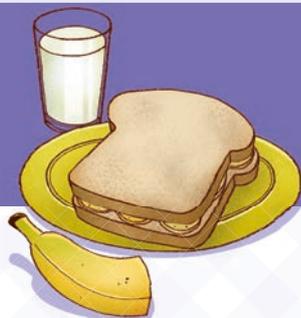


# LE GOÛTER

LE REPAS INDISPENSABLE !

# LE GOÛTER



## TABLE DES MATIÈRES

Le goûter: Du temps libre	p.1
Le goûter: Entre équilibre et plaisir	p.2
Le goûter : Un moment pour découvrir	p.3
Le goûter : Modalités de participation	p.4
Tableau des portions	p.5
Foires aux questions - F.A.Q	p.6-7



Les structures d'accueil sont de plus en plus encouragées à organiser un moment pour le goûter, tant lors des journées d'activités pendant les vacances, que lors de l'accueil des enfants après l'école. Ce moment bien déterminé de la journée, aussi appelé «quatre-heures», est indispensable pour le développement de l'enfant et lui permet de tenir jusqu'au repas du soir.

## LE GOÛTER: DU TEMPS LIBRE



### Une pause nécessaire !

L'organisation de temps libres est incontournable pour tout accueil d'enfants (référentiel psychopédagogique, Livret III, p. 22 à 24), cela fait même partie des critères du Code de qualité de l'accueil (article 7).

Après l'école ou après une après-midi d'activités bien chargée, les enfants ont besoin de souffler, de se détendre et de se rassasier.

Le goûter, où l'on se retrouve tous ensemble autour de la table pour discuter et partager, est le moment de transition par excellence. Les enfants prennent le temps de parler entre eux, de raconter leur journée, de tisser des liens.

C'est également un moment privilégié entre enfants et avec les adultes responsables présents. Les rôles y sont moins définis, les discussions sont plus riches et une relation de confiance et de respect mutuel s'installe. De plus, un bon goûter pris dans la bonne humeur et la bonne entente permet aux enfants d'être de meilleure disposition pour réaliser leurs tâches scolaires ou s'adonner à de nouvelles activités.

### Un temps libre, mais structuré

Organiser un temps libre et une pause goûter ne signifie pas une absence de structure et de cadre. Au contraire, ces moments doivent être délimités avec une heure de début et une heure de fin. Rien n'est plus sécurisant pour un enfant que d'avoir des repères fixes dans le temps. Ainsi, les différentes périodes rythmées de la journée, loin de constituer quelque chose de routinier pour les enfants, leur permettent de s'insérer dans un fonctionnement régulier et prévisible.

C'est donc bel et bien dans un souci de bien-être de l'enfant que l'organisation d'un goûter, en tant que moment à part entière, sera mis en place durant le temps d'accueil.



# LE GOÛTER

## LE GOÛTER: ENTRE ÉQUILIBRE ET PLAISIR

Penser à la santé des enfants est également un des points repris dans le [Code de qualité de l'accueil](#) (article 8). Il s'agit d'accueillir les enfants dans un cadre sain avec comme optique la promotion de la santé. Le goûter est donc une bonne opportunité pour aborder la thématique de l'alimentation saine, équilibrée et adaptée aux besoins de l'enfant.

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation mais bien un repas complet. Il permet de :

-  «Recharger ses batteries » avant de repartir vers d'autres activités ;
-  Équilibrer ou compléter les apports alimentaires de la journée ;
-  Prévenir le grignotage avant le souper (biscuits, limonades, chips,...) ;
-  Éviter d'être affamé au souper. Après un souper trop copieux, l'enfant n'aura pas/peu d'appétit au petit-déjeuner.

### Un goûter équilibré contient quatre éléments principaux:



#### Un féculent

Nécessaire à tous les repas. C'est la principale source d'énergie de l'alimentation. Les féculents contiennent également beaucoup de fibres qui jouent un rôle sur la satiété et favorisent un bon transit intestinal. Au goûter, il faut donc privilégier le pain au moins trois fois par semaine.



#### Une portion de fruits ou de légumes

Indispensables dans l'alimentation, ils apportent des vitamines et des minéraux essentiels pour la santé. Ils représentent aussi une bonne source de fibres.



#### Un produit laitier

Source indispensable de calcium et de vitamine D et nécessaire à la santé des os et des dents. Il est recommandé de consommer trois à quatre produits laitiers par jour selon l'âge de l'enfant.



#### De l'eau

Composant principal du corps. L'eau est la seule boisson capable d'hydrater correctement l'organisme et d'apaiser la soif ;

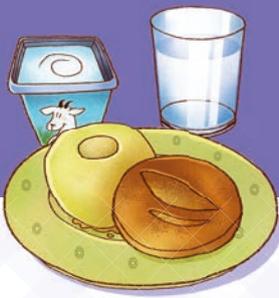


#### Des matières grasses

Sources d'énergies, elles apportent des éléments nutritionnels essentiels tels que les vitamines et les acides gras essentiels.



Pour des exemples de produits à proposer pour le goûter ainsi que les quantités, rendez-vous sur **le tableau des portions des aliments pour le goûter des enfants âgés de 3 à 12 ans page 5.**



# LE GOÛTER

## LE GOÛTER: UN MOMENT POUR DÉCOUVRIR

Un aliment s'apprécie rarement tout de suite, de nombreux essais sont parfois nécessaires. L'aliment « habituel » est plus souvent apprécié que l'aliment « exceptionnel ».

Le jeune âge est un moment essentiel pour donner aux enfants le goût d'une alimentation variée et donc équilibrée.

La perception gustative est liée directement à notre sensibilité sensorielle. Il n'est donc pas étonnant de voir un enfant refuser de manger un aliment qui lui paraît inconnu alors qu'il l'a déjà consommé auparavant. C'est une phase normale de l'évolution, que chaque enfant vit à des degrés variables.

Les accueillants/animateurs ne doivent donc pas hésiter à proposer des aliments même après une première tentative décevante. Les enfants apprennent par imitation, ils sont particulièrement sensibles à l'exemple de l'entourage et des autres enfants.

### Quelques pistes pour éduquer au goût

-  Encourager l'enfant à goûter l'aliment « rejeté ». Il a été démontré que pour apprécier un aliment, l'enfant a parfois besoin de le goûter jusqu'à 15 fois ;
-  Proposer les aliments les moins appréciés aussi souvent que les autres ;
-  Cuisiner avec les enfants pour réduire leur réticence ;
-  Favoriser les activités qui permettent d'explorer les aliments par les sens



### Autonomie et appétit de l'enfant

L'appétit, tout comme les besoins physiologiques, varie d'un enfant à l'autre et d'un moment à l'autre. L'obligation de « finir tout » ne permet pas à l'enfant d'être réceptif à ses signaux physiologiques de satiété. Cela peut même être dangereux lorsqu'on sait que ce comportement se retrouve presque systématiquement chez les personnes obèses.

Il convient à l'adulte de faire confiance à l'enfant et de le laisser gérer les quantités d'aliments consommés (exemple : laisser l'enfant se servir lui-même). Par contre, il est évident que le choix des aliments, l'heure et le lieu des repas relèvent de l'adulte.





# LE GOÛTER

## LE GOÛTER : MODALITÉS DE PARTICIPATION

MODALITÉS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	SUGGESTIONS
PARTICIPATION DES ENFANTS À L'ÉLABORATION DU GOÛTER: LISTE DE COURSES ET/ OU ACHAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implication des enfants</li> <li>• Un goûter pour tous les enfants</li> <li>• Sensibilisation à une alimentation saine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coût et organisation supplémentaire</li> <li>• Le cadre local ne permet pas toujours de faire participer les enfants à l'achat des denrées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un système de tournante entre les enfants</li> </ul>
GOÛTER PRÉVU À L'AVANCE PAR LA STRUCTURE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un goûter pour tous les enfants</li> <li>• Sensibilisation à une alimentation saine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coût et organisation supplémentaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer occasionnellement le goûter avec les enfants lors d'une activité cuisine</li> </ul>
TOURNANTE ENTRE LES PARENTS POUR L'ORGANISATION DU GOÛTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implication des parents dans le projet de la structure</li> <li>• Découverte de nouveaux aliments</li> <li>• Valorisation des enfants et des familles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque que certains parents ne répondent pas présents à ce projet</li> <li>• Charge supplémentaire pour la structure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser ponctuellement une journée/après-midi lors de laquelle les parents apportent le goûter</li> <li>• Baliser ce qui peut être apporté</li> </ul>
LES ENFANTS APPORTENT LEUR PROPRE GOÛTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilite l'organisation de la structure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté de sensibiliser les enfants à un goûter sain</li> <li>• Inégalités entre les enfants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdire certains aliments (chips, soda, ...)</li> <li>• Suggérer d'autres aliments (fruits, produits laitiers, ...)</li> </ul>

Permettre aux enfants de participer à l'élaboration de leur goûter peut avoir, comme précisé dans le tableau ci-dessus, diverses répercussions positives. De fait, cette participation va, en plus de valoriser l'enfant (référentiel psychopédagogique, livret VI, P.10 à 18), engendrer un effet de mimétisme et un sentiment d'implication réduisant ainsi les refus envers certains aliments.

A propos de la participation des parents pour offrir un goûter collectif, il convient d'envisager un accompagnement personnalisé de chaque famille : à l'avance, demander aux parents ce qu'ils comptent amener, les orienter ou les conseiller sur les choix de la préparation et des aliments. Ces démarches préalables ont pour objectif d'éviter toute stigmatisation (exemple d'un repas que la plupart des enfants rejeterait) et de renforcer plutôt une valorisation des familles via leur contribution pour un goûter sain et partagé, au profit de tous.



Au-delà de ces cas de figure, des croisements entre ces propositions peuvent être faits. On imaginera par exemple que la structure prévoira judicieusement quelques goûters pour compléter ce que les parents apportent ou pour palier à l'oubli, ou à l'absence de goûter pour certains enfants. A ce propos, on comprendra facilement la difficulté pour les enfants de gérer leurs réserves en nourriture sur les longues journées en dehors de la maison : petit-déjeuner, pique-nique, goûter... **Parfois plus de 9h30 à tenir... Pas évident de répartir adéquatement les provisions du sac à dos !**



# LE GOÛTER

## TABLEAU DES PORTIONS DES ALIMENTS POUR LE GOÛTER : enfants âgés de 3 à 12 ans

Les quantités indiquées représentent des moyennes qui permettent d'évaluer les quantités d'aliments à prévoir pour l'ensemble de la collectivité. Ces quantités ne représentent pas ce que tous les enfants du même âge devraient manger. Chaque individu a des besoins qui lui sont propres et qui varient d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre.

FAMILLES ALIMENTAIRES	TYPES D'ALIMENTS PAR FAMILLE	GRAMMAGES D'UNE PORTION
FÉCULENTS	2 tranches de pain blanc ou gris	60gr blanc 45g gris
	1 pistolet	45 gr
	1 sandwich mou	45 gr
	1 piccolo	45 gr
	1 morceau de baguette blanche ou grise	60gr
	1 morceau de pain marocain	50gr
	1 pain pita	60gr
	1 wrap	60gr
	1 morceau de ciabatta	50gr
	1 crêpe	25 gr poids cru
	Taboulé : semoule blé	40gr
	Pain d'épices	30 à 40gr
	3 à 4 biscottes	
Céréales, flocons d'avoine	25 à 30g	
FRUITS	Fruits crus	80g (1portion)
	Fruits cuits	100 gr
	Fruits séchés	50gr
LÉGUMES	Légumes cuits	80g (1portion)
	Légumes crus	65 gr
PRODUITS LAITIERS	1 verre de lait	200ml
	Fromage blanc	100gr
	yaourt	125gr
	Fromage à pâte molle (type camembert)	30 gr
	Fêta	30gr
SUCRERIES	1 càc de miel	5gr
	1 càs de confiture	15 gr
	1 mignonette de chocolat	10 gr
	1 càs rase de pâte à tartiner	15gr
MATIÈRES GRASSES	1 càc de beurre	5gr
	1 càc d'huile	5 ml
EAU	À volonté	



# LE GOÛTER

## FOIRES AUX QUESTIONS - F.A.Q

### Les jus de fruits peuvent-ils remplacer les fruits ?



#### **Non.**

Les personnes qui consomment peu ou pas de fruits pensent pouvoir compenser ce manque en buvant des jus de fruits. Or, ces deux types d'aliments ne sont pas équivalents ! Les jus de fruits sont en effet dépourvus des précieuses fibres du fruit - même s'ils contiennent de la pulpe - et de ce fait, ils n'apportent pas la même satiété. Par ailleurs la teneur en sucres du jus est souvent importante, même lorsqu'il est pressé puisque deux à trois fruits sont nécessaires pour obtenir un verre de jus. La consommation de jus de fruit doit rester occasionnelle et en petite quantité (max 150 ml) ; elle ne remplace pas les fruits !

#### **Si vous souhaitez proposer des jus de fruits :**

- Privilégiez les jus de fruits fraîchement pressés par vos soins ou les jus de fruits 100% pur jus sans sucres ajoutés. Ces jus conservent une partie de leurs vitamines et minéraux mais pas les fibres.
- Les jus pasteurisés perdent plus de 50% de leurs vitamines et minéraux de par le traitement thermique.
- Évitez les jus de fruits à base de concentré et les nectars. Ils n'ont plus d'intérêt nutritionnel, le goût n'est plus du tout celui d'un jus pressé et pour rectifier les saveurs de certains produits une quantité importante de sucres y est ajoutée.

### Quel biscuit choisir ? En quelle quantité et à quelle fréquence les consommer ?



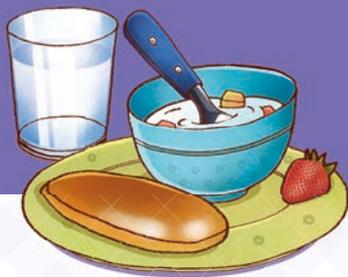
Il est recommandé de limiter la fréquence de consommation des biscuits car ils contiennent des sucres ajoutés et des graisses de mauvaise qualité nutritionnelle. De plus, ils ne remplacent pas les féculents.

#### **Si vous souhaitez proposer des biscuits au goûter :**

- Privilégiez les biscuits qui contiennent moins de 17% de lipides et une teneur en sucres ajoutés inférieure à 50 % des glucides totaux. Il s'agit généralement de biscuits secs de type : petit-beurre, « nic-nac », biscuits « écoliers ou militaires », biscuit à la cuillère, ...
- Modérez la portion proposée à 30g (équivalent de 4 « petits beures » ou une poignée de « nic-nac »). Les céréales style « petit déjeuner » ou flocon d'avoine sont sélectionnés en fonction de leur teneur en lipides (teneur maximale de 15% de lipides) et en sucres ajoutés (teneur maximale de 20%).

### Pourquoi éviter de donner des friandises (bonbons, chips,...) et des sodas aux enfants ?

Ces aliments n'ont pas d'intérêt nutritionnel, ils sont souvent très sucrés et parfois gras. Une consommation fréquente de produits sucrés et l'ajout de sucre dans les aliments augmentent l'attirance naturelle de l'enfant pour le goût sucré et instaurent de mauvaises habitudes alimentaires. Conséquences majeures : le développement de caries et l'augmentation du risque de surpoids. Réserver ces produits sucrés à des moments festifs et occasionnels permet à l'enfant d'apprendre à apprécier les saveurs naturellement sucrées comme celles des fruits et de s'ouvrir aux autres saveurs et arômes. Le plaisir de manger et de découvrir est un apprentissage de toute une vie et concerne aussi les aliments sains !



# LE GOÛTER

 **Il est conseillé de manger 5 portions de fruits ou de légumes mais que représente une portion de fruit ou de légume?**

On considère qu'une portion de fruit ou de légume pèse environ 80 g, ce qui visuellement correspond au volume d'une balle de tennis...

**Tableau des différentes portions de fruits de ± 80 grammes**

ALIMENTS	UNITÉS	POIDS MOYEN À L'UNITÉ
KIWI	1	75g
FRAISE	5	15g
RAISIN	12	7g
PRUNE	2	50g
ABRICOT	2	40g
POMME	1/2	140g-160g
POIRE	1/2	140g-160g
BANANE (PETITE)	1	80g
ANANAS FRAIS	1 tranche	100g
ANANAS BOÎTE	2,3 tranches	35g
TOMATE	1	80g
TOMATE CERISE	10	10g

