



## LE GOÛTER, PLUS QU'UNE SIMPLE COLLATION ! FOCUS SUR LE GOÛTER DES ENFANTS DE PLUS DE 18 MOIS.

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation mais bien un repas structuré qui permet de « recharger ses batteries » avant de repartir vers d'autres activités.

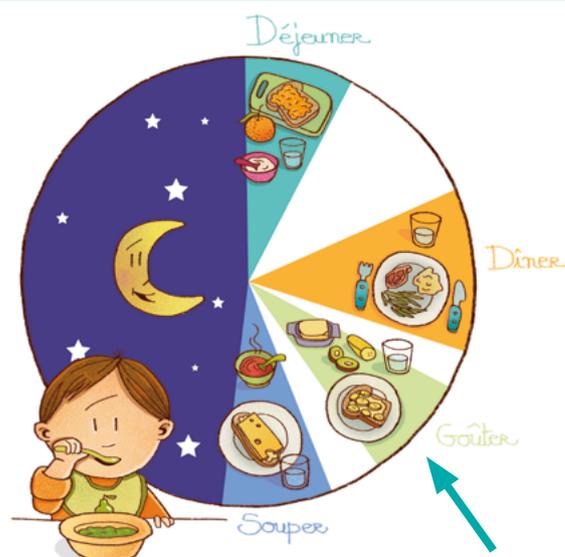
Le goûter permet aussi d'**équilibrer** ou **de compléter les apports alimentaires** de la journée et de prévenir le **grignotage** d'aliments à forte densité énergétique avant le repas du soir (biscuits, limonades, chips, barres chocolatées,...).

### QUE PROPOSER AU GOÛTER ?

Comme pour le petit déjeuner, le goûter idéal se compose d'**un féculent avec une matière grasse, d'un fruit et d'eau**. Une garniture peut être tartinée sur le pain mais celle-ci reste facultative<sup>1</sup>.

Les produits laitiers peuvent être donnés un jour sur deux lors de ce repas pour satisfaire les besoins importants en calcium.

De l'eau devra toujours être prévue à table ou mise à disposition des enfants durant ce repas même si le goûter est composé d'une autre source de liquide (exemple : smoothie, lait,...). Ces produits constituent des aliments liquides et non des boissons. L'eau est la seule boisson capable d'hydrater correctement l'organisme et d'apaiser la soif.



### Quelques informations complémentaires :

- **Les pains ordinaires** (pain blanc, pain gris, baguette, sandwichs, pistolet,...) sont prioritaires face aux **pains friandises** (pain cramoûlé, pain brioché, craquelin, pain d'épice,...) et aux **céréales**. Privilégier les céréales les moins riches en sucre ajouté, telles que les flocons d'avoine, les mueslis, les céréales, au riz soufflé ou au maïs.  
**Remarque :** la matière grasse (beurre ou margarine) mise sur le pain ordinaire doit être suffisamment riche en graisse (min. de 60% à 80% de lipide), il s'agit du beurre ou d'une margarine.
- Les fruits doivent être proposés à chaque goûter. Les **fruits locaux et de saison** sont à privilégier. Cependant, une alternative de fruits surgelés ou en conserve peut être proposée, de temps en temps et durant les longs mois d'hiver, sans prendre le dessus sur les fruits de saison.

Pour les fruits en conserve, veiller à sélectionner les produits sans sucre ajouté.



- Les **produits laitiers** (lait, fromage blanc, yaourt,...) seront proposés entiers. Les produits laitiers maigres sont donc à éviter puisqu'ils fournissent des apports insuffisants en graisses et en vitamines aux enfants.

- Pour les jours où des **préparations à base de lait et de féculents** (pudding, riz au lait, flan,...) sont proposées, le pain n'est pas obligatoire mais permettra de rassasier certains enfants.
- Les friandises (biscuits, gaufres, cakes, crêpes, pâtisseries, viennoiseries,...) sont permises mais doivent être limitées. Par exemple : une fois tous les quinze jours.
- L'**eau du robinet** peut être consommée sans risque. Même si le goût est parfois dérangeant, cette eau est propre à la consommation et représente un coût très faible, comparativement aux eaux en bouteille. Pour supprimer le goût du chlore, il est conseillé de placer l'eau dans une carafe et au frigo.

**Vos goûters sont-ils équilibrés ?**

Pour le vérifier rendez-vous à la page 50 de la brochure « Chouette, on passe à table ! ». Vous pourrez y comparer vos menus aux fréquences alimentaires conseillées.

#### **Quelques idées de goûters :**

- Croque – banane (avec pain pita) et un verre de lait
- Croque – chèvre miel (avec pain pita + fromage de chèvre en buche + miel/herbes de Provence) et mandarine
- Milkshake-framboise (lait + framboises surgelées (+ banane pour l'onctuosité) et tartines beurrées à la confiture de fraises
- Tartines grillées beurrées et ravier de fromage blanc + morceaux de fruits (petits raisins (sans pépins), pommes, poire, pêche, groseilles,...)
- Lait fraise/menthe et pistolet beurré
- Flocons d'avoine + yaourt nature ou fromage blanc et banane
- Carottes à l'orange et tartine beurrée
- Taboulé aux fruits et un verre de lait
- Quartiers d'orange à la cannelle et pain marocain beurré + miel
- Lait chaud miel/cannelle, un pain pita garni avec des fines tranches de poire
- ....

**ATTENTION, la présence des produits laitiers doit être modulée selon une fréquence de un jour sur deux !**

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES  
Cellule diététique - Direction Santé (ONE)