

Youpi, c'est l'heure du goûter... on va pouvoir se régaler

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation mais bien un repas structuré. Il permet de fournir l'énergie nécessaire avant de nouvelles activités, de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter le grignotage avant le souper (barres chocolatées, jus, chips, ...).

Dès l'âge de 18 mois, le goûter doit être composé de féculents, matière grasse, fruit, eau nature ou de produit laitier (à individualiser).

Entre 18 mois et 3 ans, il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers au goûter tous les jours, si l'enfant en reçoit le matin et le soir. A partir de 4 ans, ils peuvent par contre être donnés quotidiennement à ce repas.

Voici quelques idées de goûters sains faciles à réaliser, qui enchanteront nos gastronomes en culotte courte.

Croque-banane

Ingrédients (pour 1 enfant):

1 banane,
1 pain pitta,
du beurre.

Préparation

- Ouvrir la partie supérieure du pain pitta avec un couteau.
- Beurrer l'intérieur du pain pitta.
- Découper la banane en fines tranches et les disposer dans le pain.
- Mettre le pain pitta fourré à la banane dans un grille-pain afin
- d'obtenir un pain croustillant.

Milkshake aux fruits des bois

Ingrédients (pour 1 enfant):

200 ml de lait entier,
100 à 150 g de fruits rouges surgelés.

Préparation

- Verser le lait dans le récipient d'un robot mixer.
- Ajouter les fruits au lait et mixer le tout.

Accompagnement: Un pain piccolo beurré.

Poire au four

Ingrédients (pour 1 enfant):

1 poire (de type Doyenne),
Un peu d'eau,
Cannelle en poudre.

Préparation (préchauffer le four à 180°C)

- Rincer la poire et l'éplucher.
- Verser un peu d'eau dans un plat en pyrex et y disposer le fruit.
- Piquer plusieurs fois la poire à l'aide d'une fourchette.
- Saupoudrer le fruit d'un peu de cannelle.
- Placer le plat au four et cuire pendant environ un ¼ d'heure.
- Servir encore tiède.

Accompagnement:

Un pain faluche/bagna garni de beurre et de sirop de Liège.

Amal ALAOUI

Nathalie CLAES

Diététiciennes pédiatriques—ONE