

Les secrets d'un bon goûter

L'année scolaire débute, et avec elle la traditionnelle question du goûter et de la collation du matin : faut-il, oui ou non, les glisser dans le cartable ? Rappel de quelques règles élémentaires à respecter pour assurer à vos enfants un bon équilibre alimentaire.

Le goûter est-il indispensable à l'enfant ?

Un enfant possède peu de réserves en glucose, le carburant des cellules. Pour les recharger, il doit manger environ toutes les quatre heures. Le temps séparant le déjeuner et le dîner est bien trop long, le goûter est **une nécessité**.

Il est d'autant plus indispensable qu'un enfant se dépense énormément au cours de la journée.

Le goûter doit fournir un produit céréalier et **un peu** de produits sucrés. Il doit aussi apporter du calcium (produits laitiers), essentiel pour la croissance, et des vitamines (fruits), nécessaires à la vitalité. L'heure idéale sera entre 16h et 17h.

Mais si l'enfant goûte à l'école, il ne doit pas goûter à nouveau à la maison !

Que faire si un enfant ne mange pas son goûter ?

Le goûter n'est pas obligatoire.

Restez vigilant sur le grignotage, pour ne pas sacrifier le dîner, au détriment de l'équilibre alimentaire ! Avancez l'heure du dîner ? Et augmentez la portion de féculents...

Le contenu du goûter change-t-il à mesure que l'enfant grandit ?

Le goûter s'appuie toujours sur le trio :

produit céréalier (pain, céréales, biscuits),

produit laitier

et fruit. Ce sont les quantités qui varient selon l'âge.

Attention cependant à la gourmandise, qui pousse à manger même une fois rassasié !

Qu'en est-il de la collation du matin ?

Mieux vaut l'éviter. Lorsque l'enfant a pris un petit-déjeuner, il n'a pas forcément besoin d'apport énergétique avant le repas de midi.

Idées de goûter :

- riz au lait + un fruit
- un yaourt à boire + une tranche de gâteau au yaourt
- fruits secs + 1 banane + 2 carrés de chocolat
- tartine de pain complet beurré+ un yaourt au miel
- biscuits Lu (2à4 biscuits) + une compote à boire + un fromage blanc...