

C'est l'heure du 4 heures !



Un bon goûter, c'est quoi ?

Chaque jour, composez le goûter de vos enfants en piochant dans 2 des 3 familles d'aliments suivantes

- Une portion **de pain ou de céréales**
- Un **produit laitier**
- Un **fruit**

Les 4 règles d'or du goûter

1. Prendre le goûter au moins 2h avant le dîner
2. Ne pas multiplier les collations : un goûter dans l'après-midi, ça suffit !
3. S'hydrater avec de l'eau à volonté
4. Limiter les produits gras et sucrés comme les viennoiseries, les biscuits et sodas...

4 idées de goûter pour l'école

- **Le classique**

1 morceau de pain + 1 barre de chocolat ou 1 morceau de fromage, avec de l'eau

- **Le fait maison**

1 part de gâteau au yaourt + 1 fruit saison avec une gourde d'eau

ou 1 smoothie (fruit frais+lait végétal) avec 4 galettes

- **Le tout fait**

4 galettes LU + 1 yaourt à boire, avec une bouteille d'eau

- **Le facile à faire**

2 tranches de pain de mie aux céréales fourrées à la confiture puis roulées + fruits secs

(4 amandes ou 2 figes...) toujours avec de l'eau !!

