

MANGER BOUGER

Que donner aux enfants au goûter ?

Pour les enfants de moins de 5 ans, vérifiez sur l'étiquette que le fromage est bien fabriqué à partir de lait pasteurisé (ou demandez à votre commerçant). En raison des risques infectieux, les enfants de moins de 5 ans ne doivent pas consommer de lait cru ni de fromages au lait cru (sauf emmental ou comté).

Au quotidien, limitez les viennoiseries ou autres aliments sucrés et gras et proposez un goûter varié :

- du pain avec quelques carrés de chocolat ou un peu de beurre ou de confiture,
- un fruit frais (ou une compote) ou un produit laitier.

Quelques conseils :

- Si vous donnez des biscuits, évitez surtout ceux qui ont un Nutri-Score E.
- De temps en temps le week-end, cuisinez un gâteau avec votre enfant pour le goûter.
- Si votre enfant goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 h.
- Limitez les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirop, boisson aux fruits), et si vous en donnez il est recommandé de ne pas dépasser ½ verre par jour pour les moins de 11 ans, et 1 verre par jour maximum pour les plus de 11 ans. Il est également recommandé d'utiliser le Nutri-Score pour aider au choix des jus de fruits les moins sucrés et les plus riches en fibres.

Bon à savoir

les fruits à coque non salés (et ni sucrés ni au chocolat) : noix, noisettes, amandes et pistaches apportent de bonnes graisses (et du calcium pour les amandes). Intégrez-les en poudre dans un gâteau maison et à partir de 6 ans, proposez-en de temps en temps une petite poignée au goûter.

Attention, avant 6 ans, ne les donnez pas entiers car ils présentent un risque de fausse route et d'étouffement.

Quelques idées de goûter pour la semaine

Lundi :

- Tranches de pain aux céréales + quelques carrés de chocolat
- Un petit bol de morceaux de pomme/poires - ou abricots/pêches l'été

Mardi :

- Tranches de pain complet avec un peu de confiture
- Un morceau d'emmental (30g)

Mercredi :

MANGER BOUGER

- Tranches de pain avec du camembert ou du chèvre *obligatoirement pasteurisés pour les enfants de moins de 5 ans*
- Une compote sans sucre ajouté d'abricots / de pêche / pomme-fraise / ou rhubarbe

Jeudi :

- Tranches de pain complet avec quelques carreaux de chocolat
- Des tranches de bananes par-dessus / ou des quartiers de clémentine

Vendredi :

- Tranches de pain avec un peu de fromage frais *obligatoirement pasteurisé pour les enfants de moins de 5 ans*
- Une petite grappe de raisins – 2 prunes - ou un bol de cerises ou de fruits rouges l'été

Le weekend :

- Une part de gâteau que vous aurez cuisiné ensemble (gâteau au yaourt, gâteau aux haricots rouges et chocolat, carot cake, gâteau au citron...)
- Un fruit : mandarine / kiwi / pomme / poire / pêche / abricot, etc. coupés en morceaux

Associer fruits et fête : pour un goûter d'anniversaire, proposez, à côté du gâteau, une salade de fruits ou des brochettes de morceaux de fruits.

Les envie de grignoter

Si un petit *snack* de temps en temps ne pose pas de problème, grignoter entre les repas peut aussi devenir un geste automatique devant un écran ou une habitude pour tromper l'ennui.

Or quand on grignote, c'est souvent des aliments disponibles sans préparation... mais presque toujours gras et/ou sucrés ou salés et qui peuvent favoriser la prise de poids. En plus, ces aliments empêchent votre enfant d'avoir faim au repas qui apporte lui, , fibres, etc. indispensables à sa croissance et sa santé.

Astuces

- Laissez à disposition des aliments sains (corbeille de fruits...) pour un petit creux éventuel et limitez les achats de gâteaux, biscuits secs et friandises : c'est difficile d'y résister lorsqu'ils sont à disposition dans les placards.
- Si votre enfant a un « petit creux », proposez-lui un fruit, un morceau de pain ou un petit morceau de fromage plutôt qu'une barre chocolatée ou des chips.