UN BON GOÛTER C'EST QUOI ?

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

1 PORTION DE PAIN OU DE CÉRÉALES

1 PRODUIT LAITIER

1 FRUIT

IDÉE 1 LE GOÛTER CLASSIQUE

+ 1 morceau de pain avec 1 barre de chocolat
+ 1 verre d'eau ou de jus de fruits

IDÉE 2 LE GOÛTER AMÉRICAIN

+ Des céréales peu sucrées à tremper dans du lait
+ des morceaux de fruits

IDÉE 3 LE GOÛTER SPORTIF

+ 1 banane
+ 1 bol de chocolat au lait maison ou une briquette de lait chocolatée

IDÉE 4 LE GOÛTER SALÉ

+ 1 tranche de pain de campagne
+ 1 morceau de fromage (emmental, fromage à tartiner...)

LES 4 RÈGLES D'OR DU GOÛTER

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

Autres idées :

-Fruits, fruits secs, légumes (tomates cerises, carottes en bâtons...), oléagineux (amandes, noix...), compote en gourde ou en pot.

-Fromage, fromage en dés, fromage à emporter, bâtonnets à tremper dans du fromage fondu, fromage blanc, yaourt (à boire, en pot, en tube...), brique de lait (nature, chocolat)

-Pain avec un peu de confiture ou du jambon, galette de riz, céréales dans un boîte

-*Biscuits secs sans chocolat (boudoir, Petit Beurre ...)*