

INFORMATION

LE GOUTER AU MOMENT DU PERI SCOLAIRE POUR L'ANNEE SCOLAIRE

Pourquoi le goûter est il important ?

-Après une journée d'école l'enfant a besoin de reprendre des forces. Le goûter doit couvrir environ 15% des apports nutritionnels, c'est une source importante d'énergie et permet d'éviter les grignotages intempestifs.

- Dans « **l'idéal** » le goûter doit se composer de :

- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Une boisson (eau)
- Fruit ou jus de fruits

- Le goûter doit être pris dans le calme, assis à table. Le goûter est une pause détente. Il est bon de ne pas laisser la collation s'éterniser (15 min/20 min maxi)

Exemples de goûter par enfant :

- 2 rondelles de pain + Nutella + yaourt+ eau
- 3 ou 4 cuillères à soupe de céréales + lait + eau
- 4 petits lu ou 4 sablés + ramequin de compote+ eau
- 1 ramequin de salade de fruits + 2 palmiers + eau
- Pain + fromage + 1 fruit + eau
- 1 pain au lait + chocolat chaud + eau
- 2 chocos + 1 verre de lait+ eau
- Petit sandwich (pain+ beurre + 4 carrés de chocolat) +compote + eau
- 2 rondelles de pain + confiture + yaourt+ eau.....
- Un gâteau fait maison ou des crêpes