

# Mes idées de goûters équilibrés



## À l'extérieur



Une briquette de lait,  
une barre de céréales  
et/ou une compote à boire

## À la maison



Un sachet de biscuits secs  
et un yaourt aux fruits

OU



Un yaourt à boire  
et un sachet individuel de biscuits  
type barquettes aux fruits

OU



Une tranche de pain  
avec un morceau de fromage  
et/ou un fruit de saison

OU



Une briquette de jus de fruits  
(100% pur jus)  
et un petit sachet  
de biscuits secs

OU



Une tranche de pain  
avec 2 carrés de chocolat  
et/ou un jus de fruits (frais ou 100% pur jus)



Découvrez le programme  
"Vivons en forme" sur  
[www.vivons-en-forme.org](http://www.vivons-en-forme.org)

Association  
**FLVS**

[ville.sante@wanadoo.fr](mailto:ville.sante@wanadoo.fr)  
03.20.11.20.46



# Questions de parents



## La collation matinale

Habitude bien ancrée, la collation de 10h à l'école n'est pas forcément bénéfique.

- Elle remplace très souvent le petit-déjeuner
- Généralement déséquilibrée et prise trop tardivement, elle perturbe ainsi le rythme alimentaire de l'enfant.

## Le goûter de l'après-midi

Source de plaisir et de convivialité, le goûter équilibré, lui, doit faire partie des bonnes habitudes alimentaires. C'est un repas à adapter aux besoins de chaque enfant selon son appétit.



Linkup RCS 519535314



# La collation matinale

Selon les experts en nutrition, la collation matinale perturbe le rythme alimentaire des enfants,

encourage le grignotage et augmente les apports caloriques favorisant ainsi le risque de surpoids. Le Ministère de l'Éducation Nationale a diffusé une circulaire aux directeurs d'école les incitant à supprimer la collation matinale au sein des écoles\*.

« Pas de collation à 10h : d'accord, ...  
... mais comment faire si mon enfant ne veut pas prendre de petit-déjeuner et qu'il a faim à 10h ? »

Proposez-lui sur le trajet de l'école ou alors, avant le début de la classe, par exemple:

- Une compote à boire et un pain au lait  
ou
- Un yaourt à boire et un fruit

Attention, la collation à 10h est tardive et cela risque de couper l'appétit de votre enfant, à l'heure du déjeuner.

## La famille, un rôle primordial

Ne pas prendre de petit-déjeuner multiplie les risques de grignotage dans la journée... Apprenez les bonnes habitudes à votre enfant en proposant un vrai petit-déjeuner équilibré à la maison : pain ou céréales, un produit laitier, un fruit, un peu de beurre, sucre ou confiture qui lui permettra de bien démarrer la journée en faisant le plein d'énergie jusqu'au déjeuner.

Pour inciter vos enfants à prendre un petit-déjeuner, montrez l'exemple : petit-déjeunez avec lui quand vous le pouvez !



\*<http://www.afssa.fr/Documents/NUT2003sa0281.pdf>

# Le goûter de l'après-midi

Le goûter de l'après-midi est un moment important dans la journée de l'enfant.

C'est un vrai petit repas qui lui permettra de se détendre après une journée bien remplie. Prendre un goûter équilibré permet d'éviter les grignotages avant le dîner. Cependant, votre enfant ne doit pas manger n'importe quoi, n'importe quand et n'importe comment !



« Mon enfant ne veut pas prendre son goûter, est-ce ennuyeux ? »

Si votre enfant n'a pas faim, ne le forcez pas. Il a peut-être trop mangé à midi ou s'est peu dépensé dans l'après-midi. Veillez simplement à ce qu'il ne grignote pas avant le dîner.



« Mon enfant a faim à 18h alors qu'il a déjà pris son goûter. Que puis-je faire ? »

Est-ce que votre enfant a réellement faim ou envie de manger ? Peut-être s'ennuie-t-il ou grignoter fait peut-être partie de ses habitudes ?

- Assurez-vous que son goûter ait été suffisamment complet
- Occupez-le et faites-le patienter jusqu'au repas du soir, en avançant, si possible, l'heure du repas
- Si votre enfant a vraiment faim, donnez-lui alors une tranche de pain et surtout apprenez-lui que le réfrigérateur n'est pas en libre service !

## 3 Repères

1 Idéalement, proposez le goûter au moins 2h avant le repas

2 Pour un goûter équilibré : pain ou céréales accompagnés d'un produit laitier, d'un fruit ou des 2

3 Ne multipliez pas les goûters, votre enfant n'a besoin que d'un seul goûter dans l'après-midi