

Le goûter de nos enfants

Le goûter est un moment privilégié qui contribue au bon équilibre alimentaire. A condition de veiller à sa composition pour qu'il apporte les nutriments nécessaires à la croissance des plus jeunes. Le gouter est considéré comme un 4ème repas pour nos petits.

! Goûter n'est pas grignoter

Le grignotage, c'est craquer en dehors des repas sur des aliments riches en calories mais pauvres en vitamines et minéraux (viennoiseries, chocolat, sodas...). Le grignotage participe réellement au déséquilibre alimentaire.

Ainsi, le quatre-heures équilibré permet souvent d'éviter le grignotage intempestif ! Il se compose

- d'un produit laitier (lait, petit-suisse, yaourt ou fromage)
- d'un fruit
- d'un produit céréalier (biscuits, gâteaux, pain).



Orchina Hanna

Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Mai 2014



Ce petit repas est indispensable pour l'enfant afin qu'il recharge ses batteries jusqu'au dîner. Idéalement il doit couvrir près de 15 % l'apport énergétique total (AET) de la journée.

Dans tous les cas, veillez à son équilibre au quotidien et réservez les barres chocolatées, viennoiseries, glaces et sodas pour les moments d'exception comme les anniversaires.

Le principe d'un goûter équilibré

- Une petite part de féculent riche en glucides complexes pour lui donner de l'énergie : du pain ou des céréales
- Un petit fruit ou une compote pour les vitamines et les fibres.
- Un produit laitier comme un yaourt ou un petit verre de lait (20 cl) pour l'apport en calcium et protéines indispensables à sa croissance.
- Une touche de confiture, de miel, de sucre ou de chocolat pour le plaisir.
- De l'eau pour s'hydrater



Un produit laitier au goûter !

La présence d'un produit laitier reste la constante invariable du goûter. En effet, tout le calcium assimilé pendant l'enfance et l'adolescence participe à la formation du capital osseux.



Ensuite, c'est trop tard ! Il n'est plus possible d'augmenter la densité osseuse, on ne peut que l'entretenir par de l'exercice physique et des apports suffisants en calcium.

Dès la quarantaine, le capital osseux commence à diminuer. La seule parade : optimiser son capital osseux dès le plus jeune âge et pendant toute l'adolescence...

Le goûter : un moment de liberté !

Le goûter se prête à toutes les fantaisies. En respectant la composition de base (produit laitier, céréaliers et fruit) les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination et tester le lait au jus d'orange, le gâteau trempé ou émietté dans du yaourt, etc. Ces expériences permettent aux petits de s'approprier l'alimentation.



En pratique

Souvent on constate un excès de produits sucrés au détriment des laitages. A vous d'y penser pour changer cette tendance ! Si vous n'aimez pas le lait, il suffit de le remplacer par un yaourt, du fromage blanc ou un morceau de fromage.

Idées de collations pour allier équilibre et plaisir

	1 féculent	1 produit laitier	1 fruit
1.	3 à 4 petits-beurre	100g de fromage blanc	1 pêche
2.	1 tr. de pain complet	1 morceau de comté	1 v. de jus d'orange frais
3.	1 ou 2 boudoirs	2 petits suisse (2x30g)	1 banane écrasée
4.	3 ou 4 petits-beurre	Un bol de lait chaud ou froid	2 mandarines
5.	1 tr. de pain complet et 1 mignonette	1 v. de lait	1 pomme
6.	2 galettes de riz au chocolat	1 pot de yaourt	1 v. de jus d'orange pressé
7.	1 tr. de pain d'épice	1 milkshake à la banane	
8.	3 spéculoos	1 v. de yaourt à boire	1 orange
9.	1 tr. de pain complet	1 morceau de fromage	1 poire
10.	2 tr. de pain d'épice	1 yaourt nature	1 pomme
11.	1 tr. de pain complet + 1àc de confiture	1 v. de lait	1 kiwi
12.	2 biscottes	1 petit suisse	1 pot de compote
13.	2 boudoirs	1 pot de fromage blanc	2 clémentine
14.	1 tr. de pain grillé et 1 c. à café de confiture	1 morceau de fromage fondu	1 v. de jus de fruit pressé
15.	1 tr. de pain	1 bol de lait avec une c. à café de poudre chocolatée	1 abricot
16.	2 langues-de-chat	Un fromage blanc + 1 c. à café de sucre	1 brochette de fruits
17.	30g de muesli	1 bol de lait	1 banane