



Alimentation

Le goûter de l'après-midi

Comment composer le goûter ?

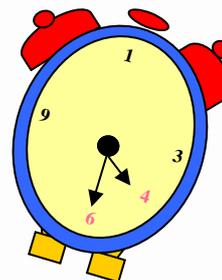
Choisissez un ou deux aliments parmi ceux-ci :

- fruits : frais, secs, en compote, au sirop...
- laitages : lait, yaourt, fromage
- produits céréaliers : pains, céréales, biscottes...

Quelques idées de goûters

Pour l'école :

- Fruits secs et jus d'orange
- Pomme et biscuit
- Pain et morceau de chocolat
- Compote et biscuit
- Pain et fromage
- Confiture entre deux tranches de pain
- Banane et morceau de chocolat



Pour la maison :

- Jus d'orange et riz au lait
- Flan et fruit de saison
- Fromage blanc et ananas au sirop
- Yaourt à boire et banane

Et, pour varier les plaisirs :

- Pomme cuite au four sur une biscotte
- Banane mixée avec du fromage blanc et quelques gouttes de citron
- Semoule de couscous légèrement sucrée mélangée avec des morceaux de fruits frais
- Compote de poire à la cannelle et biscuit





Que penser du goûter du matin à l'école ?

Tous les experts recommandent de le supprimer :

Ce goûter a été instauré en 1950 après la guerre car les enfants manquaient de calcium. Actuellement ce n'est plus le cas. De plus, le verre de lait a progressivement été remplacé par des gâteaux, barres chocolatées, viennoiseries...

Quelques réponses à vos questions :

- Si le goûter du matin est supprimé, mon enfant ne va-t-il pas avoir un « coup de pompe » en fin de matinée ?

Le « coup de pompe » de fin de matinée est normal. Il existe chez tout le monde et est indépendant de la prise du goûter de 10h00. Votre enfant ne risque pas d'être en hypoglycémie (le taux de sucre dans le sang est normal).

- Mon enfant va-t-il pouvoir attendre le repas du midi ?

La prise d'un petit déjeuner donné par les parents à la maison (en chemin ou à l'accueil de l'école pour les enfants qui n'ont pas faim en se levant) permet d'attendre le repas de midi.

- Quel est l'intérêt de supprimer le goûter du matin ?

Supprimer le goûter du matin permet un meilleur équilibre alimentaire :

- les enfants auront faim à midi pour des aliments essentiels à leur croissance.
- les enfants n'augmenteront pas leurs apports caloriques.