

Un atout pour la santé : Les repas et le goûter

4 temps essentiels pour être en forme :

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner
- Le goûter
- Le dîner



le grignotage est à
EVITER!



Repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS)



Un moment de détente et de plaisir : Le goûter

Goûter, c'est prendre un « petit » repas en fin d'après-midi qui permet :

- d'attendre le dîner sans grignoter
- de manger moins le soir

Vous pouvez donner à votre enfant des produits sucrés lors du goûter, mais sans en abuser. Limitez les biscuits et les viennoiseries souvent trop gras et trop sucrés.

Un goûter...un seul !

Si votre enfant goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 heures. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner...

Partenaires



Pour retrouver de la vitalité en fin de journée, faites un goûter équilibré !

Voici quelques exemples:

Goûter à la maison : Pain, carrés de chocolat (ou confiture ou miel), verre de lait ou fromage.



Goûter à l'école : 1 fruit, 1 ou 2 biscuits, de l'eau.



Goûter du week-end : 1 fruit, du pain avec de la pâte à tartiner et de l'eau (du robinet ou en bouteille)

