



Le Gouter Equilibré





LE GOÛTER EST LE MOMENT PRÉFÉRÉ DES ENFANTS.



IL FAUT QUE CE MOMENT SOIT UNE PAUSE GOURMANDE TOUT EN RESTANT ÉQUILIBRÉ.



C'EST UN INSTANT RÉCONFORTANT AVANT DE FAIRE SES DEVOIRS OU UNE ACTIVITÉ.



LA COMPOSITION DU GOÛTER VA DÉPENDRE DE L'ÂGE DE L'ENFANT, DE SON APPÉTIT ET DES ACTIVITÉS QU'IL PRATIQUE .



IL FAUT PRIVILÉGIER LE FAIT MAISON ET ÉVITER LES GOÛTERS INDUSTRIELS.





DE QUOI SE COMPOSE LE GOÛTER ÉQUILIBRÉ ?



D'UN PRODUIT CÉRÉALIER (PAIN, BISCUITS, CÉRÉALES...).



D'UN PRODUIT LAITIÈRE, POUR UN APPORT EN CALCIUM BON POUR LES OS ET LES DENTS,

POUR UN APPORT EN PROTÉINES NÉCESSAIRES À LA CROISSANCE (UN VERRE DE LAIT,

PORTION DE FROMAGE, PAQUET...).



D'UN FRUIT RICHE EN FIBRES ET EN VITAMINES ET QUELQUES FRUITS SECS

(OLÉAGINEUX POUR UN APPORT EN BONS LIPIDES).



IL FAUT CHOISIR LE PLUS POSSIBLE DES PRODUITS COMPLETS POUR ÉVITER LES VARIATIONS DE LA GLYCÉMIE.

D'UNE BONNE HYDRATATION, DE L'EAU DE PRÉFÉRENCE, ATTENTION PAS DE SODAS.





HEALTHY LIFE VOUS PROPOSE SA RECETTE

SES BARRES DE CÉRÉALES MAISON

