



# DE QUOI SE COMPOSE LE GOÛTER ÉQUILIBRÉ ?

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

D'UN PRODUIT LAITIÉ, 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, YAOURT...).

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



COOKIES AUX LENTILLES CORAIL





# AS-TU VRAIMENT BESOIN D'UN GOÛTER ?



 SUR LE PLAN NUTRITIONNEL, OUI. EN PLEINE CROISSANCE, TU AS EN EFFET DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES ÉLEVÉS, MAIS PEU DE CAPACITÉ DE STOCKAGE DE GLUCOSE, LE CARBURANT DU CORPS. IL LUI FAUT DONC MANGER EN MOYENNE TOUTES LES 4 HEURES. SANS COMPTER QUE SI TU VAS À LA CANTINE, TU N'AS PEUT-ÊTRE PAS MANGÉ À TA FAÏM — LES REPAS SONT ENCORE LOÏN DE FAIRE L'UNANIMITÉ. UNE COLLATION EST DONC NÉCESSAIRE POUR T'AIDER À TENIR JUSQU'AU DÏNER. ELLE PERMET ÉGALEMENT DE FAIRE UNE PAUSE RÉCONFORTANTE APRÈS UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE À L'ÉCOLE, AVANT DE SE METTRE AUX DEVOIRS OU D'ALLER À UNE ACTIVITÉ.

## MAIS ATTENTION :



 NE ME PROPOSE PAS UN GOÛTER TROP COPIEUX, CA RISQUE DE COUPER MON APPÉTIT LE SOÏR.

C'EST UNE COLLATION ET NON UN REPAS.

MON GOÛTER DOÏT REPRÉSENTER UNIQUEMENT 15% DE MES APPORTS JOURNALIERS.





**Vous savez désormais l'essentiel pour offrir à vos enfants un goûter équilibré.**



*Bien-être et mieux manger*