

Les fiches pratiques de la Maison

N° 36

« Exemples de goûters à réaliser pour
l'école et les loisirs »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Pour qui ?

Entre 2 et 6 ans, pour les enfants de maternelle (et même les plus grands!)

Le goûter doit contenir deux des trois propositions ci-dessous :

- Un produit céréalier
- et/ou un produit laitier
- et/ou un fruit

(avec au moins une boisson : de l'eau)

Comment ?



Base : un paquet de gâteaux type « petit-beurre » :

- 2 « petit-beurre », une compote
- 2 « petit-beurre », un yaourt nature
- 2 « petit-beurre », un fruit
- 2 « petit-beurre », des fruits secs
- 2 « petit-beurre », un verre de lait

Base : une tartine de pain, confiture :

Une tranche de pain avec de la confiture, un verre de lait

Une tranche de pain avec de la confiture, un yaourt nature

Une tranche de pain avec de la confiture, une compote

Une tranche de pain avec de la confiture, des fruits secs

Une tranche de pain avec de la confiture, un fruit

Une tranche de pain avec de la confiture, 1 verre de jus de fruits 100% pur jus



NB : La confiture peut- être remplacée par 2 carrés de chocolat (noir, 70% de cacao minimum de préférence) ou du chocolat en poudre.

**Base : deux tartines craquantes type Cracotte©,
confiture :**

2 tartines craquantes avec de la confiture, 1 verre de lait

2 tartines craquantes avec de la confiture, 1 yaourt nature

2 tartines craquantes avec de la confiture, un fruit

2 tartines craquantes avec de la confiture, une compote

2 tartines craquantes avec de la confiture, des fruits secs

**NB : Les tartines craquantes peuvent remplacées par des biscottes
mais souvent moins appréciées des enfants.**



Base : un pain au lait :

Un pain au lait, un verre de lait

Un pain au lait, un yaourt nature

Un pain au lait, une compote

Un pain au lait, des fruits secs

Un pain au lait, 2 clémentines

Un pain au lait, 1 verre de jus de fruits 100% pur jus



Base : fruit et produit laitier :

Un fruit Frais et un yaourt nature

Une Compote et un yaourt nature

Un verre de jus de fruit et un yaourt nature

Des fruits secs et un yaourt nature

Un fruit frais et une part de fromage

Une compote et une part de fromage

Un verre de jus de fruits et une part de fromage

Des fruits secs et une part de fromage