

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Mon goûter

Qu'est-ce que je vais manger au goûter ?

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Le goûter est un moment important de la journée : il aide les enfants à recharger leur énergie, à mieux se concentrer et à attendre sereinement le repas du soir.

Cette fiche propose des repères simples, adressés directement aux enfants, pour composer un goûter équilibré, varié et adapté aux besoins des enfants, à la maison comme en structure petite enfance. Un **outil pratique pour apprendre à choisir les bons aliments et prendre plaisir à varier les goûters.**



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



Les familles d'aliments

Les aliments sont répartis en 7 familles :

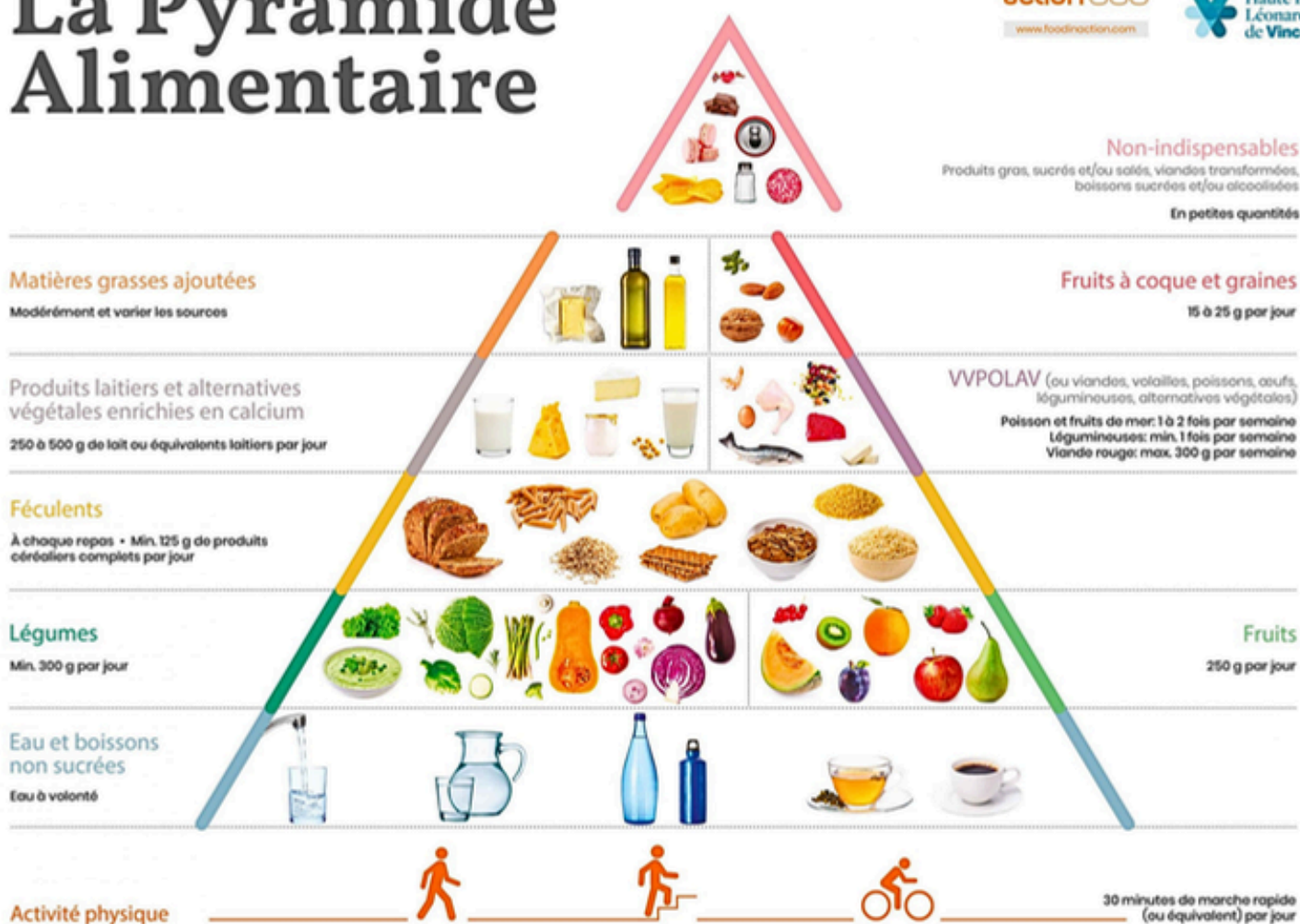
- Les boissons (eaux et boissons non sucrées)
- Les féculents
- Les fruits & légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson et les oeufs
- Les matières grasses (huile, beurre...)
- Les produits sucrés

A SAVOIR : Tu peux retrouver le détail dans notre fiche pratique n°32 : "Les familles d'aliments et les goûts"

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI





Composer son goûter

Pour bien grandir, choisis **au moins 2 des 3 familles d'aliments ci-dessous** pour composer ton goûter :



Les fruits

VITAMINES
pour protéger ton
corps



Les féculents

ENERGIE
pour être en forme
toute la journée



Les laitages

CALCIUM
pour des os
robustes

Un bon goûter de 15 minutes environ, c'est important quand on grandit !

Le goûter n'est pas un "petit dessert" : c'est un vrai repas léger qui t'aide à tenir jusqu'au dîner.

Il doit être **simple, rapide et composé d'aliments** qui apportent de l'énergie, des vitamines et du calcium. L'objectif n'est pas de "remplir", mais de soutenir la croissance et le plaisir de manger.



Idées recettes

CRÊPES (POUR 5 CRÊPES)

- 1 oeuf
- 80 g de farine
- 180 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 CS sucre

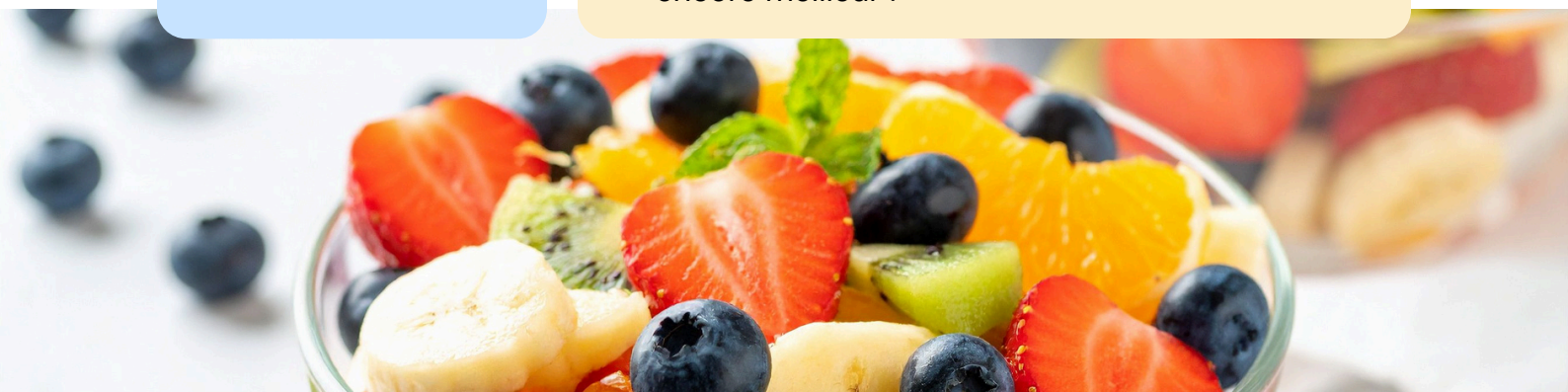
1. Dans un saladier, former un puits avec la farine et ajouter l'œuf, le lait, le sucre et le sel.
2. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse sans grumeaux.
3. Laisser reposer la pâte au frais pendant 1h.
4. Cuire les crêpes à la poêle avec tes parents et déguster chaud ou froid



SALADE DE FRUITS (POUR 1 PERSONNE)

- 125 g de fruits de saison de ton choix
- 1 CS de sucre

1. Laver et découper les fruits en petits morceaux.
2. Dans un saladier les mélanger avec le sucre.
3. Mettre un peu au frais avant de manger, ce sera encore meilleur !





Idées recettes

MILKSHAKE (POUR 1 VERRE)

- 1/2 de banane
- 150g de fruits au choix (fraises, poire, abricots,...)
- 100g de fromage blanc 20% ou 1 yaourt
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- Extrait de vanille
- 2 glaçons

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Mixer à petite vitesse pour que le mélange soit bien mousseux.
3. Verser dans un verre et le boire bien frais avec une paille



ASTUCE GLACÉE

Piquer un **petit suisse** avec un **bâtonnet de glace** (en piquant dans l'opercule) et le déposer quelques heures au congélateur. Le démouler et déguster !

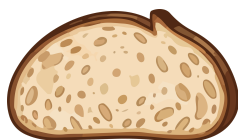


Exemples de goûters

Goûter Tartines

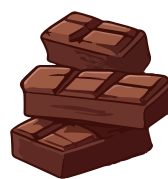
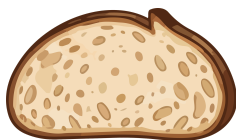
GOÛTER BONNE MAMAN

1 à 2 tranches de pain
+ 1 peu de confiture
+ 1 verre de lait.



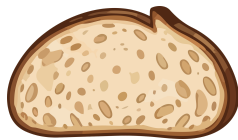
GOÛTER CACAO

1 à 2 tranches de pain
+ carrés de chocolat
+ 1 pomme



GOÛTER FROMAGER

1 à 2 tranches de pain
+ 1 part de fromage



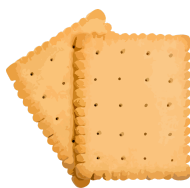
+ EAU À VOLONTÉ AU GOÛTER !



Goûter Céréales

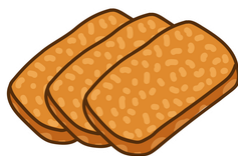
GOÛTER PRATIQUE

3 petits beurrés
+ 1 compote à boire



GOÛTER SAVOUREUX

1 à 2 tranches de pain d'épices
+ 2 clémentines
+ 1 yaourt à boire



GOÛTER CROUSTILLANT

1/2 bol de céréales non sucrées
avec du lait
+ 2 à 3 abricots secs



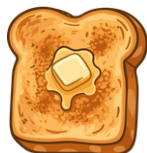


Exemples de goûters

Goûter Cuisiné

GOÛTER RÉGAL

1 tranche de pain perdu
+ 1 bol de fraises



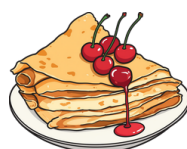
GOÛTER MOELLEUX

1 part de gâteau semoule
+ 1 verre de jus de fruits "pur jus"



GOÛTER CRÊPE PARTY

1 à 2 crêpes
+ 1 ramequin de compote



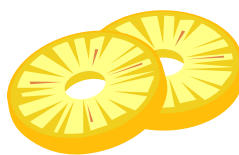
+ EAU À VOLONTÉ AU GOÛTER !



Goûter Fruités

GOÛTER EXOTIQUE

Quelques tranches d'ananas
+ 1 yaourt



GOÛTER ÉNERGIQUE

1 poignée de fruits secs
+ 1 verre de lait



GOÛTER VELOUTÉ

1 fromage blanc
+ 1 compote





Le goûter, jusqu'à quel âge ?

Le goûter est **recommandé pour les enfants et les adolescents**, car il aide à couvrir leurs besoins énergétiques élevés et soutient la croissance, l'activité physique et la concentration.

Chez le petit enfant (0-3 ans), le goûter fait partie des repas structurants dès la diversification.

Il reste pertinent **jusqu'à la fin de l'adolescence**, et peut être conservé **ensuite selon l'appétit, l'activité physique et le rythme de vie**.



A RETENIR

- Un bon goûter se compose d'au moins 2 familles d'aliments : fruits, féculents, laitages.
- Le goûter doit apporter énergie, vitamines et calcium pour bien finir la journée.
- Les produits sucrés ne sont pas interdits : ils doivent simplement rester occasionnels et en petite portion.
- L'eau est la boisson indispensable (et à volonté) du goûter.
- Un goûter équilibré aide l'enfant à grandir, bouger et apprendre dans de bonnes conditions.



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr