

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Idées goûter

Pour l'école
et les activités de loisirs

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les goûters pour l'école ou les activités de loisirs doivent être **simples, rapides à préparer et adaptés** aux besoins des enfants.

Pourtant, il n'est pas toujours évident de trouver des idées variées, équilibrées et faciles à transporter.

Cette fiche propose des **combinaisons toutes prêtes pour composer un goûter pratique**, nourrissant et apprécié des enfants, sans prise de tête et avec des aliments du quotidien.



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



La base du goûter

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**
(pain, céréales, biscuit...)

Un **produit laitier**
(yaourt à boire, yaourt,
fromage...)

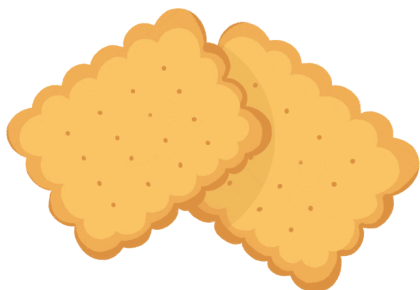
Un **fruit**
(idéalement facile à
manipuler ou pré-découpé)

+ Eau à volonté



Idées goûter

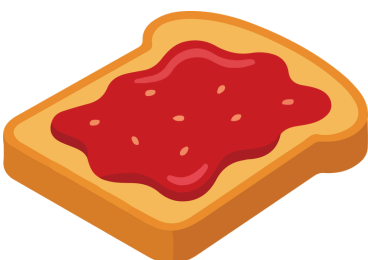
2 BISCUITS TYPE "PETIT-BEURRE"



Au choix, 1 élément :

- 1 compote
- 1 yaourt nature
- 1 fruit
- 1 poignée de fruits secs
- 1 verre de lait

UNE TARTINE DE PAIN AVEC DE LA CONFITURE



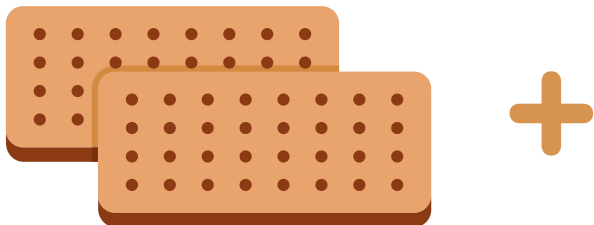
Au choix, 1 élément :

- 1 verre de lait
- 1 yaourt nature
- 1 compote
- 1 poignée de fruits secs
- 1 fruit
- 1 verre de jus de fruit 100% pur jus

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



2 TARTINES CRAQUANTES TYPE CRACOTTE © AVEC DE LA CONFITURE

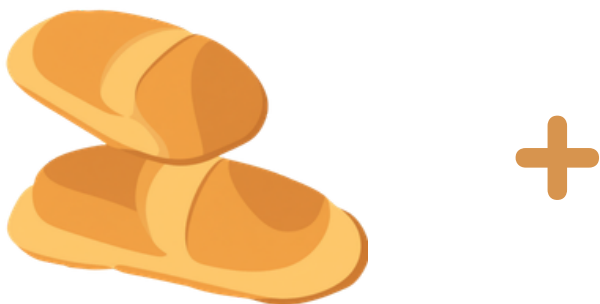


NB : Les tartines craquantes peuvent remplacées par des biscottes, mais ces dernières sont souvent moins appréciées des enfants.

Au choix, 1 élément :

- 1 verre de lait
- 1 yaourt nature
- 1 fruit
- 1 compote
- 1 poignée de fruits secs

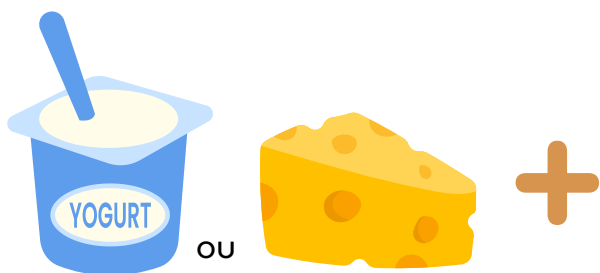
UN PAIN AU LAIT



Au choix, 1 élément :

- 1 verre de lait
- 1 yaourt nature
- 2 clémentines
- 1 compote
- 1 poignée de fruits secs
- 1 verre de jus de fruit 100% pur jus

UN PRODUIT LAITIER



Au choix, 1 élément :

- 1 fruit frais
- 1 compote
- 1 verre de jus de fruit 100% pur jus
- 1 poignée de fruits secs



Goûter & activités

Le goûter n'a pas toujours la même fonction : il peut préparer l'enfant à bouger, l'aider à récupérer après une activité, ou simplement combler une petite faim en fin de journée. Adapter le goûter au contexte permet de mieux répondre à ses besoins.

Avant une activité physique, pour avoir de l'énergie sans être lourd :

- un fruit (banane, pomme, clémentine)
- un féculent (pain, biscuits simples, cracottes)
- de l'eau

= Un goûter léger qui soutient l'effort.

Après une activité physique, pour recharger les batteries :

- un laitage (yaourt, fromage blanc, yaourt à boire)
- un fruit ou une compote
- de l'eau

= Un goûter qui aide à récupérer en douceur.

Pour les activités calmes (lecture, jeux tranquilles, devoirs), et éviter les coups de fatigue :

- un féculent ou un fruit
- un laitage si besoin

= Un goûter simple, rassasiant, sans excès.

TOUJOURS :

- de l'eau
- un goûter adapté à l'appétit de l'enfant



**Pour contacter
la Mnd35**

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