

1. Goûter n'est pas grignoter

Le goûter est un repas à part entière et permet de **ne pas grignoter n'importe quoi**.

La glycémie est le taux de sucre dans le sang. Après le repas, il augmente et puis diminue au fur et à mesure que ce sucre est utilisé par le corps.

Cette augmentation suivie d'une diminution est appelée "pic glycémique".

2. Le goûter a son importance

Il apporte aux enfants un **complément d'énergie et de vitamines nécessaires**.

3. Pour un goûter équilibré

Des glucides sous forme de pain, céréales ou biscuits secs, accompagnés d'un fruit et d'un produit laitier.

4. Privilégier les sucres lents

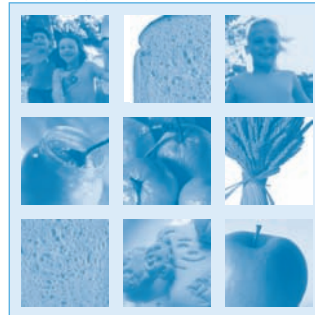
L'amidon du pain, des céréales ou des biscuits secs, fournira une énergie de longue durée.

5. Le goûter ne fait pas grossir

Les enfants qui prennent régulièrement un goûter ne sont pas plus gros que les autres.

Cette brochure est éditée
par Newton 21 Healthcare

Retrouvez-nous sur notre site :
www.bvksbp.be
www.infosanté.be



Demandez conseil à votre médecin



Le goûter des enfants, un repas à part entière

→ Sain et convivial

Prendre un goûter permet à votre enfant de refaire le plein d'énergie après l'école, pour faire du sport ou ses devoirs. Il peut ainsi patienter jusqu'au repas du soir sans grignoter n'importe quoi.

Le goûter est l'occasion de donner à votre enfant un en-cas sain et savoureux qui contribue à son bon équilibre alimentaire.

Enfin, inviter votre enfant à prendre un goûter, au retour de l'école, c'est aussi se retrouver ensemble après la journée.

C'est un moment de partage privilégié.

Le goûter n'est pas un repas où l'on mange n'importe quoi. Il doit compléter l'apport énergétique journalier de votre enfant de manière intelligente, c'est-à-dire en lui apportant aussi des vitamines et minéraux essentiels pour sa croissance.

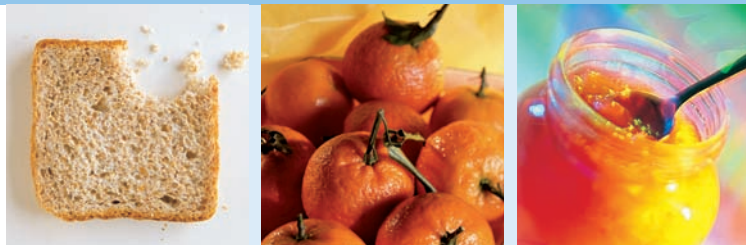


Des **fruits** lui apporteront des sucres simples et des vitamines.

Un **produit laitier** lui apportera du calcium et des protéines pour la croissance harmonieuse de son squelette.

Des **féculents** (pain, céréales, biscuits secs...) lui apporteront des sucres complexes, mais aussi des fibres pour son transit, des vitamines du groupe B et des minéraux.

Le goûter doit surtout apporter des sucres lents, la principale source d'énergie de votre enfant. Les protéines et les graisses se doivent d'être présentes en plus faible proportion.



Quelques exemples de goûter

- Pain, margarine et confiture, un verre de lait.
- Gruau d'avoine, jus de fruits.
- Salade de fruits, petit suisse, un verre d'eau.
- Quelques biscuits secs, un fruit à croquer, un verre de lait.
- Cramique, margarine, lait.
- Une part de tarte aux pommes, un verre d'eau.
- Riz au lait, un fruit, un verre d'eau.



Une règle d'or
varier les plaisirs !

Quelques erreurs fréquentes

Pour beaucoup d'enfants, le goûter se résume systématiquement à des chips, des barres chocolatées ou autres snacks trop gras et trop sucrés.

Ceux-ci sont riches en énergie mais pauvres en nutriments essentiels.

Ils peuvent figurer au menu de temps en temps mais ne doivent pas devenir une habitude.

→ Le pic glycémique

La glycémie est le taux de sucre dans le sang. Après le repas, il augmente et puis diminue au fur et à mesure que ce sucre est utilisé par le corps. Cette augmentation suivie d'une diminution est appelée "pic glycémique".



→ Pourquoi choisir des sucres lents ?

Les sucres lents ou glucides complexes passent plus lentement dans le sang. Le corps les utilisera de manière plus répartie et ils fourniront plus longtemps de l'énergie. Les sucres rapides, comme leur nom l'indique, passent très vite dans le sang et sont aussi plus rapidement utilisés.



Opter pour les sucres lents aide votre enfant à conserver un maximum d'énergie jusqu'au repas suivant.



• Sucres rapides (ou glucides simples) : sucre blanc, brun, confiture, miel...



• Sucres lents (ou glucides complexes) : les céréales, pain, pâtes, riz, pommes de terre, biscuits secs...