

Qu'est-ce qu'on mange pour le goûter ?

C'est le plus petit repas de
la journée.

Il permet d'attendre
le repas du soir.

**Pour le composer,
choisis 1 à 2 aliments
parmi ces 3 familles :**

Produit laitier

Fruit

**Produit céréalier
(pain ou équivalent)**



DES EXEMPLES



DANS LA POCHE

1 yaourt à boire
1 pomme



LE SPORTIF

1 barre de céréales
1 banane
1 bouteille d'eau

IN THE BOX

Abricots secs
1 fromage portion



**La collation de 10h,
ni systématique,
ni obligatoire**

En effet, aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale, qui peut aboutir à un excès ou déséquilibre alimentaire et ainsi modifier le rythme de l'enfant. Il est important que l'enfant connaisse des temps de jeûne d'au moins 3h entre deux prises alimentaires.

Elle peut néanmoins être envisagée selon les conditions de vie de l'enfant à l'arrivée à l'école, dans le cas où le petit-déjeuner serait absent dans le cadre scolaire/périscolaire.

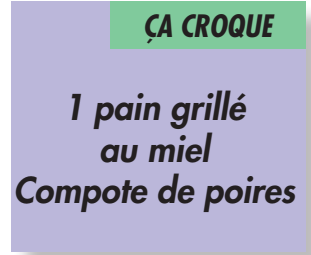
Retrouvez la note
du 25 mars 2004
du ministère sur la
suppression de la
collation matinale
(rubrique « Autres
documents utiles »).



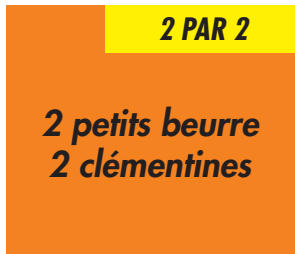
Le goûter

DES EXEMPLES DE GOÛTERS À ACCOMPAGNER AVEC DE L'EAU

Goûters tartines



Goûters céréales



Goûters cuisinés



Goûters fruités



Pain et Chocolat

Pratique et économique, c'est un goûter toujours apprécié des enfants.

À consommer à la maison, au parc, à glisser dans le cartable pour l'étude ou dans son sac de sport.



Les goûters à l'extérieur

Il existe de jolies boîtes pour ranger son goûter bien au propre et des gourdes à remplir d'eau.

Plus besoin d'acheter des gâteaux emballés ou des briques de jus de fruits. On fait des économies et on protège la planète.



UNE RECETTE

LE PAIN PERDU ET SES FRUITS

On profite du mercredi pour cuisiner avec les enfants.

Ingrédients pour 4 personnes : 2 œufs, 300 ml de lait, 50g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 6 tranches de pain sec, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, des fruits de saison (environ 3 fruits de taille moyenne, par exemple un pamplemousse + une orange + une clémentine).

Couper des morceaux de pain d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Mélanger au fouet les œufs, le sucre, le sucre vanillé et le lait dans un saladier.

Tremper les morceaux de pain dans la préparation pour qu'ils soient bien imbibés.

Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile, y mettre le pain, le faire dorer et retourner les tranches dès coloration.

Couper les fruits en morceaux, les déposer sur le pain perdu ou faire des brochettes de fruits.

ET DÉGUSTER !



RéPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques
25030 BESANCON Cedex
Tél. 03 81 21 90 02

Site Dijon

Résidence Grangier - 9 rue Jean-Renaud
21035 DIJON Cedex
Tél. 09 86 73 44 90