

# ON PRÉPARE ENSEMBLE

## MON GOÛTER ?

La journée se séquence autour de 4 repas et la collation d'après-midi est aussi importante que les autres. Elle doit répondre aux besoins nutritionnels de votre enfant. Le goûter représente 10% des apports journaliers, 15min suffisent donc pour reprendre de l'énergie tout en gardant de l'appétit pour le dîner.

### MODE D'EMPLOI

1. Découpez chaque cercle avec votre enfant. Vous pouvez profiter de ce moment pour expliquer ce que chaque groupe d'aliments apporte à son corps,
2. Intégrez vos idées dans les cases vides si vous le souhaitez,
3. Assemblez-les du plus petit au plus grand, avec une attache parisienne au centre.

#### LAITAGES

- Du calcium,
- Des protéines,
- Des vitamines.

} Pour la croissance, la constitution des muscles et avoir des os solides.

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

- Des sucres lents pour garder de l'énergie dans la durée,
- Des glucides et du fer pour aider au fonctionnement des muscles et du cerveau,
- Des fibres pour calmer la faim,
- Des vitamines.

#### FRUITS

- Des sucres rapides pour une source d'énergie immédiate,
- Des fibres pour le transit,
- Des vitamines pour stimuler les défenses immunitaires.



#### EAU À VOLONTÉ

- Pour s'hydrater, c'est la seule boisson dont votre enfant a besoin. En plus d'être sucrés, les jus et les sodas n'apaisent pas la soif.

#### PETIT ÉCART

Les cases oranges sont des cases « plaisir » qui ne fourniront pas forcément les nutriments nécessaires à la fin de journée. C'est pour cela que votre enfant a le droit à seulement une seule de ces cases par goûter.

#### LES PIÈGES À ÉVITER

Le sucre est ajouté partout : jus de fruits, compotes, céréales. Préférez les aliments sans sucres ajoutés ou considérez ces produits comme des friandises. La surconsommation de sucre est néfaste pour la mémoire et la concentration. Ce n'est pas un excitant mais il favorise les troubles de l'humeur et le stress. Il dérègle la sensation de satiété et votre enfant a « toujours faim ».

#### RIEN DE TEL QUE LE « FAIT MAISON » ET LE « SANS EMBALLAGE »

Le week-end peut être propice à partager un instant cuisine avec votre enfant. Ne soyez pas trop gourmand, gardez-en une part pour le goûter du lendemain !

*Connaissez-vous les goûters zéro déchet ?  
Les périscolaires vous mettrons peut-être au défi !*

# EXEMPLE DE LA ROUE





