

« Le goûter est un repas à part entière qui contribue aux apports nutritionnels de la journée. C'est l'occassion d'un repas plaisir où l'enfant peut choisir ce dont il a envie dans un cadre proposé par les adultes et « sans forcer » les enfants qui ne veulent pas goûter. » Cécile Martin Diététicienne

Constitution d'un goûter équilibré idéal

Pour un goûter équilibré, choisir au moins deux des trois composantes proposées. A réaliser pour le plaisir de votre enfant.













Barre de céréales Biscuit sec

Brioche

Gaufre

Pain

Beurre

Chocolat







Truit



Fruit

Compole

Jus de fruit 100%



Produit laitier



et/ou



et/ou



Yaourt

Fromage



Exemple de goûter maison

Tartine beurre/confiture Verre de lait

Mandarine



Exemple de goûter á emporter

Compote à boire

Madeleine

Carré de chocolat



A Savoir Rien n'est interdit ... mais

Les produits à éviter ou à consommer avec modération :



Trop sucrés et/ou trop gras: Boissons sucrées (soda, ice tea...), viennoiseries, confiseries chocolatées



Trop salés et trop gras: Chips, biscuits apéritifs











Exemple de goûter salé équilibré







Exemple n°1

Exemple n°2







Fromage à tartiner

Des apports en produits très sucrés, excessifs ou mal répartis dans la journée peuvent perturber la concentration, l'attention et entrainer de l'irritabilité, de l'énervement pour l'enfant ou inversement de l'assoupissement.

Retrouvez les menus du restaurant scolaire tous les mois sur le site internet et la page Facebook de la ville, à l'accueil de votre mairie ainsi que sur les panneaux d'affichage à l'école.

Le mot de la Diet - Numéro 1 Janvier 2019 Lettre d'information trimestrielle réalisée par la ville de Gignac via le restaurant scolaire, l'Alaé et la diététicienne de l'école.

