


# LE GOÛTER

EN PARTENARIAT AVEC

## Fleury Michon

### C'EST QUOI UN BON GOÛTER ?

Chaque jour, un bon goûter,  
c'est piocher dans 2 des 3 groupes d'aliments suivants :

 **1 PRODUIT CÉRÉALIER**

↓

Constituer ou refaire les stocks d'énergie (glucides)

 **1 PRODUIT LAITIER**

↓

Récupération des muscles (protéines) + solidité des os

 **1 FRUIT OU 1 COMPOTE**

↓

Apport en vitamines, fibres et minéraux + contribue à l'hydratation

 **1 BOISSON**

↓

Hydratation

 **PRODUITS SUCRÉS MATIÈRES GRASSES**

↓

À limiter

Le goûter, c'est au moins 2 heures avant le dîner pour garder de l'appétit pour le dernier repas de la journée. Et une seule collation dans l'après-midi suffit

### À QUOI SERT LE GOÛTER ?

Le Goûter est indispensable pour :

**1**

**REPRENDRE DES FORCES**

après une journée à l'école ou après avoir fait du sport

**2**

**PATIENTER JUSQU'AU DÎNER**

sans grignoter

**3**

Et il sert aussi à **SE FAIRE PLAISIR !**