

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Le goûter

Il n'existe pas UN goûter idéal parce que chaque enfant est différent. Cependant, afin de garantir un équilibre alimentaire, certains aliments sont à privilégier et d'autres à éviter. Trois questions pour s'y retrouver.

Peut-on glisser tous les jours dans la boîte à goûter de mon enfant 1 ou 2 bonbons ?

Les bonbons font partie de la catégorie des produits sucrés. A ce titre, il est recommandé de limiter leur consommation (risque de carie, par exemple). Même si ce n'est qu'un petit bonbon, leur présence quotidienne n'est pas nécessaire. Ils doivent rester occasionnels, pour faire plaisir, dans le cadre d'un anniversaire par exemple.

Aujourd'hui, il existe une multitude de bonbons, mais arriveriez-vous à reconnaître ceux d'antan ?



- A
 - B
 - C
 - D
 - E
 - F
 - G
 - H
- 1-Pâte de fruit
2-Berlingot
 - 3-Réglisse
4- Kysmache
 - 5-Carensac
6- Sucre d'orge
 - 7-Bois de réglisse
8-Roudoudou

Réponses : A2-B7-C8-D5-E3-F6-G1-H4

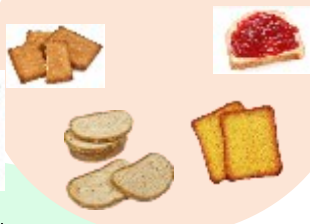
Si votre enfant n'a pas trop mangé son repas du midi, ou qu'il a fait une séance de sport l'après-midi, il se peut que son goûter ne suffise pas à satisfaire sa faim. Mais peut-être qu'il est important de revenir sur la composition d'un goûter. L'idéal est de choisir un produit dans les 2 ou 3 familles d'aliments suivantes :

Même avec un goûter, mon enfant a quand même faim. Que dois-je lui donner ?

1 produit laitier



1 produit céréalier

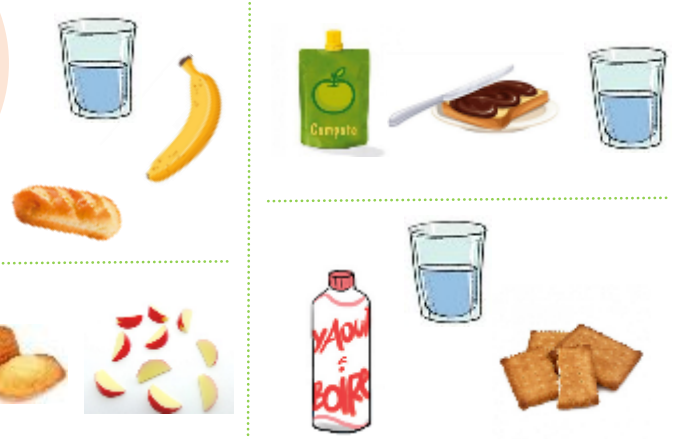


1 fruit



N'oubliez pas l'eau en gourde ou en bouteille

Quelques exemples



Aujourd'hui, il existe pléthore de produits pour le goûter. Mais connaissez-vous la quantité de sucre qui se cache derrière ?



A

1



B

2



C

3



D

4



1 brioche type pitch®

E

5



1 paquet de 6

F

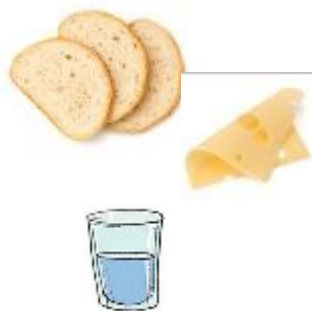
6



CONSEIL

Pratiques et très appétissants, ces produits font partie de la gamme des aliments ultra-transformés (cf. newsletter de mai 2022). Néanmoins, ils sont très sucrés et surtout ils ne vont pas « caler » votre enfant. Ils peuvent s'intégrer dans l'alimentation mais de **manière ponctuelle pour faire plaisir de temps en temps.**

Mon enfant est plutôt salé, puis-je lui donner des chips pour le goûter ?



Tartine beurre salée



Ou autres légumes en bâtonnet

Popcorn salé



Il serait tentant de donner des chips ou autres biscuits apéritifs pour le goûter. Certes, ils n'apportent pas de sucres rapides mais ils sont salés et gras. Ainsi, ce type de produits est à proposer lors de moments festifs comme l'apéritif.

On peut remplacer les chips par d'autres aliments au goût salé. Petit tour d'horizon de goûter aux saveurs salées.

EVENEMENT !

L'association « Vivons en Forme », à laquelle la Mairie adhère, fête cette année ses 30 ans de création.

Pour l'occasion, plusieurs lots seront à gagner sur le stand lors de la *fiest'assos* le samedi 10 septembre.

N'hésitez pas à venir.

