

LE GOÛTER

«16h00 !»

Ce repas, aussi bien pour les petits que pour les grands, est un moment à ne pas négliger car il favorise un temps de repos et de plaisir. Il favorise la «récupération» après une journée riche en actions diverses et avant une fin de journée tout aussi active... Le goûter est un repas à part entière car il participe aux apports nutritionnels de l'enfant nécessaires pour sa croissance. Il représente 10 à 15% de l'apport énergétique total de la journée.

À la fin de la rencontre USEP, le goûter est un moment de détente. Il peut être synonyme de plaisir : convivialité, échanges, plaisir gustatif et des papilles ! Mais attention à ne pas doubler ce repas à la maison ! Il faut prendre la précaution d'informer les parents.

Ce repas est particulièrement apprécié par les enfants car il est souvent associé à des aliments sucrés qui procurent une sensation de plaisir. Seule la saveur sucrée est innée, appréciée et reconnue du nourrisson. Mais l'apprentissage du goût passe par la découverte d'aliments variés qui est essentielle pour apprécier aussi l'amer, le salé et l'acide. Alors n'hésitez pas à diversifier les aliments proposés au goûter.

LES CONSEILS

La composition du goûter peut être extrêmement variable. Cependant, le volume énergétique doit rester modeste afin de ne pas couper l'appétit des enfants au moment du dîner.

Le goûter pour répondre aux besoins des enfants se compose :

- ▶ **d'une boisson** : qu'elle soit chaude ou froide (selon la saison), elle permet d'hydrater l'organisme surtout après un après-midi d'Activités Physique et Sportives.

Les sodas, les sirops et boissons aromatisées apportent une quantité non négligeable de glucides simples mais qui, consommés en excès, peuvent se substituer à d'autres aliments pourtant indispensables pour la croissance. De plus, l'acidité de ces boissons et leur richesse en sucres simples augmentent les problèmes dentaires. L'eau est la seule boisson indispensable.

- ▶ **d'un produit laitier** : lait, yaourt, fromage, laitage. Pour les enfants en pleine croissance, la consommation des produits laitiers est recommandée à 3 fois par jour. Attention aux variations de températures car ces aliments sont «fragiles» et doivent être conservés au froid.



Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé
 Forme Plaisir Santé
 Activités Sport Santé Physique
 Activité Activités

- ▶ **d'un féculent** comme le pain, les biscottes... Le pain étant un aliment de «base», il peut être agrémenté facilement de carrés de chocolat, de fromage ou être déjà garni de fruits secs (pain aux figues, aux noix, aux abricots...). Sa richesse en glucides complexes évitera aux enfants les fringales entre le goûter et le dîner.

Une vigilance particulière est à porter sur les produits industriels (gâteaux, céréales, viennoiseries, barres chocolatées...). Bien qu'étant une source de sucres lents, ces aliments «bonus» sont très riches en sucres et matières grasses cachés. Leur consommation est à éviter au quotidien, elle est à alterner avec tous les autres aliments consommables au goûter.

- ▶ **d'un fruit ou légume** : en jus, en compote ou entier. Dans tous les cas, plus sa présentation rendra sa consommation simple et pratique et plus celui-ci sera consommé et non gaspillé.

Parmi ces quatre familles d'aliments, vous pouvez composer des goûters aussi simples que variés et en adapter les apports en fonction de l'appétit des enfants.

Recommandations

- ▶ Ne pas oublier que l'eau reste la seule boisson indispensable et habituelle.
- ▶ Prendre en compte la protection de l'environnement au travers du conditionnement, de la saisonnalité des produits....

Exemples de goûters

- ▶ pain + carrés de chocolat
- ▶ brique de lait + fruit
- ▶ compote + gâteaux secs
- ▶ jus de fruits + pain + fromage
- ▶ pain aux pépites de chocolat + jus de pomme

Tous ces exemples de goûter sont accompagnés d'eau qui se consomme également tout au long de la journée.

Pour aller plus loin

Des outils USEP (Cd-Roms “L’attitude Santé en maternelle” et “L’attitude Santé en cycle 2”)

- ▶ Fiche pédagogique : “Alimentation”
- ▶ Fiche info-santé à destination des parents : “Le mot de la diet”
- ▶ Repères médicaux : “Activité physique et sportive et alimentation”

Ces documents ont été réalisés par Delphine Georgelet de la Mission Nutrition et Alimentation de Poitou-Charentes.



Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé
 Forme Plaisir Santé
 Sport Santé Physique
 Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé

REPÈRE

Glucides simples : petites molécules au goût sucré et rapidement assimilables car rapidement absorbées par la muqueuse digestive (couche cellulaire recouvrant l'intérieur de certains organes). Ils apportent de l'énergie disponible très rapidement. Ils comprennent :

- ▶ le glucose (sucre sous sa forme la plus simple)
- ▶ le saccharose (sucre du commerce)
- ▶ le fructose (sucre typique des fruits)
- ▶ le lactose (sucre d'origine animal : lait)...

Glucides complexes : ils sont constitués d'une longue chaîne d'unités de glucose accolées les unes aux autres. Ils sont digérés plus ou moins rapidement pour fournir de l'énergie sous forme de glucose d'où l'appellation «sucres lents». Ce sont :

- ▶ le glycogène (source d'origine animale, synthétisé par le foie)
- ▶ l'amidon (féculents, céréales, racines, tubercules)
- ▶ la cellulose (matière première de la substance végétale : fibres)

Équivalence

Entre 3 et 10 ans un enfant peut consommer entre 5 et 10 morceaux de sucre par jour.

Exemples d'aliments contenant des sucres cachés (équivalent : un morceau de sucre = 5g).

- ▶ une canette de soda = 7 morceaux
- ▶ une crème dessert = 3 à 4 morceaux
- ▶ une barre chocolatée = 5 à 6 morceaux
- ▶ trois carrés de chocolat au lait (20g : 3 carrés) = 2 morceaux de sucre

Bibliographie

- ▶ www.vulgaris-medical.com
- ▶ Rapport de l'AFSSA «Glucides et santé : état des lieux, évaluation, recommandations», Octobre 2004.
- ▶ Apports nutritionnels conseillés pour la population française 3^e édition - éditions Tec&Doc.

