



Conseils SSEJ - PPSP

CONSEILS POUR DES GOÛTERS EQUILIBRÉS AU PARASCOLAIRE

No de la Fiche : F632/0720

Responsable : PPSP – Médecin chef-fe de service, Pratiques

Public cible : Animateurs-trices du GIAP

Personne de référence PPSP : Diététiciennes

Date de validation : 15.06.2021

A. Introduction

Ce document a pour objectif d'aider les animateur-trices du GIAP à composer des goûters équilibrés lors de l'accueil des élèves de l'après-midi.



B. Conseil pour la préparation des goûters





Le goûter est de préférence sans sucre ajouté et peu gras. **Un fruit/légume et l'eau sont toujours présents**, tandis que les autres groupes d'aliments dépendent de la faim de l'enfant.

Le goûter peut contenir **au maximum un aliment sucré et/ou gras**, pour autant que le repas de midi ne contienne pas un dessert avec sucre ajouté ou soit gras¹. Il est conseillé de limiter à **3 aliments sucrés et 1 aliments gras** maximum par semaine (que ce soit des aliments présents aux repas ou aux goûters). Si aucun **produit laitier** ne figure au repas de midi, en proposer un pour le goûter.

¹ Un mets gras contient > 10% de matières grasses (p.ex. croissant, chou à la crème, tarte feuilletée, etc.).

Groupe d'aliments	Choix	4 à 6 ans	7 à 12 ans
Fruit ou légume	Fruit cru, salade de fruits, compote nature ou Légume cru	Une poignée (100 g) 	Une poignée (120 g) 

Féculent	Pain complet, de seigle, paysan, céréales, au lait,... ou Biscottes, pain croustillant ou Céréales en flocons, soufflées sans sucres ajoutés ou Pop-corn nature	1-2 tranches (40 à 50 g) 	1-2 tranches (45 à 100 g)
-----------------	---	---	------------------------------

Produit laitier	Lait demi-écrémé ou entier ou Yogourt, séré, fromage blanc frais ou Fromage à pâte dure/molle	1 dl ½ pot (100 g) 15 g / 30 g 	2 dl 1 pot (150-200 g) 30 g / 60 g
------------------------	---	--	---

Fruit oléagineux	Amandes, noix, noisettes, noix de cajou, etc.	Une petite poignée (10 g)
-------------------------	---	------------------------------



Lors de l'élaboration des goûters, tenir compte des intolérances ou allergies alimentaires existantes.

C. Exemples de goûters équilibrés

Goûters sans sucre ajouté	
Pain croustillant avec fromage frais à la ciboulette et rondelles de concombre	Avoine soufflée (ou autres céréales sans sucres ajoutés) et lait, fruit frais
Pain suédois au cottage cheese et rondelles de radis	Pancakes ou crêpes avec compote de fruits (sans sucre ajouté)
Wraps au fromage frais et tomates cerises	Marrons chauds et compote de fruits
Blinis au fromage frais et dips de carottes	Séré nature avec purée de fruits frais
Brochette de fruits et biscotte nature	Pop-corn nature et lait, fruit frais
Galettes soufflées de céréales et fruit frais	Bircher composé de yogourt nature, pommes râpées et cannelle
Lamelles de gruyère, pain complet et fruit frais	Milk-shake aux fruits et pain au lait
Dips de légumes à la sauce séré et ciboulette	Lassi de mangue
Dips de légumes et houmous	Smoothie et tranche de pain

D. Références et sources d'informations complémentaires

Croix-rouge suisse. Alimentation équilibrée en portions maniables. 2015. Disponible (en plusieurs langues) sur: <https://www.migesplus.ch/fr/publications/alimentation-equilibree-en-portions-maniables>

Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse – Genève. Flyer : Idées pour des goûters équilibrés. 2018. Disponible sur:

<https://www.ge.ch/document/conseils-dix-heures-gouter-sain/telecharger>

Flyer disponible en langues étrangères sur: <https://www.ge.ch/que-fait-ecole-ameliorer-alimentation-enfants-jeunes/quel-gouter-peut-manger-mon-enfant-recreation>

Fourchette verte junior (dès 4 ans). 2020. Disponible sur:

https://www.fourchetteverte.ch/media/filer_public/7e/f7/7ef73be3-37d9-4f68-9358-186c33aef6ab/fv_brochure_junior_fr_2020_web.pdf

Société Suisse de Nutrition. L'alimentation des enfants. 2017. Disponible sur: http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf

Société Suisse de Nutrition. Idées de collations originales. 2016. Disponible sur:

http://www.sge-ssn.ch/media/Ideen-Zwischenmahlzeiten_F_SGE2016.pdf