



Recommandations pour le choix des goûters au parascolaire

Le choix des aliments servis au goûter dépend du dessert de midi.

Si le dessert de midi est sucré, le goûter **DEVRAIT** être **sans sucre ajouté**.

Si aucun produit laitier ne figure au repas de midi, en proposer un pour le goûter

2 types d'aliments sont proposés parmi les trois catégories suivantes

Féculent **NON** sucré

Pain complet, biscotte, pain croustillant, galette de riz ou maïs, flocons de céréales non sucrées, corn flakes nature, popcorn nature

4 – 6 ans : 40 / 50 g
7 – 12 ans : 45 / 100 g

Produit laitier **NON** sucré

Lait

4 – 6 ans : 1 dl
7 – 12 ans : 1,5 dl

Yogourt, séré nature, fromage blanc frais

4 – 6 ans : 100 g
7 – 12 ans : 150 / 180 g

Fromage

4 – 6 ans : 20 g
7 – 12 ans : 25 / 30 g

Fruit sans sucre ajouté

Fruits crus, salade de fruits, compote nature

4 – 6 ans : min 100 g
7 – 12 ans : 120 / 150 g

Fruits secs

Fruits oléagineux

4 – 6 ans : 20 g
7 – 12 ans : 25 / 30 g

Légumes crus

À volonté

Si le dessert de midi est non sucré, le goûter **PEUT** contenir **un seul aliment avec sucre ajouté**. Il accompagne le deuxième aliment qui sera nature.

Si aucun produit laitier ne figure au repas de midi, en proposer un pour le goûter

Féculent **SUCRE**

Biscuit, cake, gâteau, tarte, barre de céréales, pain d'épices, petit pain au sucre

4 – 6 ans : 40 / 50 g
7 – 12 ans : 45 / 100 g

Produit laitier **SUCRE**

Yogourt miel, confiture, aux fruits, ou parfumé
Yogourt à boire

4 – 6 ans : 100 / 150 g
7 – 12 ans : 150 / 180 g

Jus de Fruit

Le jus de fruits est considéré comme une **boisson sucrée** en raison de la quantité excessive généralement consommée

Jus de fruits*, nectar de fruits

Compote **SUCREE**

4 – 6 ans : 40 / 50 g
7 – 12 ans : 45 / 100 g



BOISSON nature

Eau

Tisane ou infusion sans
sucre ajouté

Autres aliments sucrés

Chocolat, poudre de chocolat, confiture

4 – 6 ans : 20 g

7 – 12 ans : 20 g

Quelques propositions

GOUTERS NON SUCRES

Céréales non sucrées et lait
(flocons d'avoine ou corn flakes
non sucrés)

Milk-shake aux fraises

Pain aux noix et compote de
pomme

Pain complet et gruyère

Pain de seigle et lait

Compote nature et fromage blanc

Salade de fruits et fromage blanc

Pop-corn nature et lait

Yogourt nature et fruits coupés

Pain de seigle, séré aux herbes et
dips de légumes (chou-fleur,
carotte, concombre,...)

Pain croustillant et fromage
Vache-qui-rit

EAU

GOUTERS

avec UN aliment sucré

Pain et chocolat

Lait et biscuits

Cake et lait

Cake et jus de fruits

Tarte aux fruits

Lait chocolaté et pain paysan

Biscottes, beurre et confiture, lait

Barre de céréales et lait

Bircher (yogourt aux fruits et
flocons céréales)

Pain d'épices et lait

Compote sucrée et fromage blanc

Crème caramel et galette de riz

Pain confiture et lait

EAU

La durée du goûter ne devrait pas excéder 30 minutes