Catégorie Équilibre alimentaire

Des goûters oui, mais sains pour la santé

Publié le 01/03/2016
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Le goûter est important chez les enfants, il permet de répondre à leurs besoins énergétiques et de tenir jusqu'au dîner. Il doit être pris à heure fixe et répondre dans la mesure du possible à un équilibre alimentaire. Des alternatives aux produits industriels, souvent trop riches en matières grasses et sucres ajoutés, sont possibles pour proposer à vos enfants des goûters plus sains.

Les fruits pour les vitamines, minéraux et les fibres

Les fruits sont riches en nutriments, notamment en vitamines et minéraux, et apportent des fibres. Quelques idées de fruits frais :

- la banane : elle est riche en magnésium. Elle est également un allié de choix pour fournir de l'énergie à vos enfants,
- la pomme : riche en fibres et en eau, elle représente un excellent coupe-faim,
- les agrumes (orange, clémentine, …) et le kiwi : ce sont les rois de la vitamine c qui contribue notamment à réduire la fatigue et aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

Pensez également aux fruits séchés (abricots, pruneaux, dattes, …) qui ont une forte teneur énergétique (3 ou 4 suffisent lors du goûter).

Les fruits secs sont souvent oubliés, pourtant ces oléagineux (noix, noisettes, amandes, …) sont une excellente source de protéines, de minéraux, et de bons acides gras.

Les produits céréaliers, riches en glucides complexes

Les produits céréaliers comme le pain complet, les biscottes, le pain d'épices, sont riches en glucides complexes, offrent une énergie saine et sont peu chargés en lipides.

L'association pain et barre de chocolat vous rappellera certainement quelques souvenirs. Le chocolat est une excellente source de magnésium. Misez sur le pain aux céréales ou le pain complet, il apportera des fibres supplémentaires, et sur le chocolat noir, moins riche en sucre.

Pratiques, les barres de céréales sont faciles à transporter et représente un encas rapide.

Les produits laitiers pour le calcium

Un yaourt, un fromage blanc, ou encore un verre de lait, apportent du calcium à l'organisme qui participe à la formation du capital osseux. Vous pouvez donc les incorporer dans le goûter ! Pensez à une complémentation en vitamine D qui participe à l'absorption du calcium par l'organisme.

Des recettes gourmandes faites maison

De temps en temps, vous pouvez également proposer des parts de gâteaux faits maison, comme une tranche de quatre-quarts avec une salade de fruits.

Si vos enfants raffolent de pâte à tartiner, pourquoi ne pas en faire une vous-même ? Vous maîtrisez ainsi leur composition et pouvez faire varier les plaisirs : chocolat, noisette, caramel, pistache et même ananas, il y en a pour tous les goûts !

N’oubliez pas l’hydratation !

Évitez de donner à vos enfants des sodas ou boissons sucrées, qui doivent être consommées de façon exceptionnelle. Privilégiez l’eau ou un jus de fruits pressés.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019
5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n’est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

Lire la suite

2.
Catégorie Antioxydants ,

Des fruits colorés, bons pour la santé

17/05/2019
5 minutes de lecture

C’est la saison des fruits et il serait dommage de se priver de leurs richesses ! En effet, les fruits sont savoureux, faciles à digérer, sources d’énergie et, pour la plupart, riches en antioxydants !

Lire la suite

3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Manger tard le soir : quelles répercussions sur l’organisme ?

24/08/2017
3 minutes de lecture

Une récente étude s’est intéressée aux conséquences des repas tardifs sur le métabolisme, autrement dit, sur l’ensemble des réactions chimiques qui ont lieu dans notre organisme. Résultats : non seulement cette habitude favoriserait la prise de poids mais elle augmenterait également le taux d’insuline, de glucose et de cholestérol.

Lire la suite