

Des goûters oui, mais sains pour la santé

Publié le 01/03/2016

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

pomme verte

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	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

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

[Read more »](#)