

POUR LUI FAIRE PLAISIR

Apprendre à bien manger à votre enfant
c'est aussi lui faire plaisir !

Quelques idées de présentation :

La brochette de fruits

Enfilez des morceaux de fruits sur une
brochette : ananas, mangue, bananes, me-
lon...



Fruits à picorer

Présentez à vos plus petits une assiette
avec plusieurs morceaux de fruits diffé-
rents.



Le cercle vicieux du grignotage

Si votre enfant mange aux repas
et prend un goûter selon les
repères du guide du Programme
National Nutrition Santé*, il est
peu probable qu'il ait vraiment
faim entre les repas.

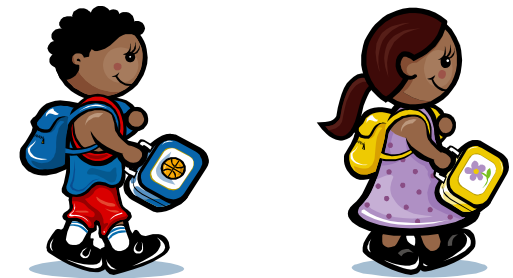
S'il grignote souvent, demandez la
brochure « mon enfant grignote
tout le temps » à votre diététi-
cien.

* Cette brochure s'inspire du
guide réalisé par le PNNS « la
santé vient en mangeant et en
bougeant ». Pour en savoir
plus, rendez vous sur
www.mangerbouger.fr

SOCIÉTÉ GUADELOUPÉENNE
DE PÉDIATRIE

Réseau Grandir

QUE DONNER À
MON ENFANT
POUR LE
GOÛTER ?



RÉSEAU GRANDIR
IMMEUBLE FUTURA-VOIE VERTE
ZAC DE HOUELBOURG 3-Z.I DE JARRY
97122 BAIE-MAHAULT
☎ : 0590 28 81 75
✉ : reseau.grandir@orange.fr

UN GOÛTER ...ET UN SEUL !

Le goûter de l'après midi, pris à une heure régulière et deux heures minimum avant le dîner, est un repas important pour les enfants.

Pas facile de résister aux incitations permanentes à consommer (publicités, produits mis en avant aux caisses des supermarchés...).!

Sans interdire totalement les barres chocolatées, les chips, les biscuits et les sodas, réservez les pour des occasions particulières : fêtes, anniversaires.

QUE DONNER AU GOÛTER ?

Donnez à votre enfant la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- ⇒ **FRUITS**
- ⇒ **LAIT ET PRODUITS LAITIERS**
- ⇒ **PRODUITS CEREALIERS (pain, céréales non chocolatées...)**

LE BON GESTE

Proposez lui des fruits frais, des compotes ou des jus de fruits sans sucres ajoutés, du pain complet, du pain aux céréales.



A EVITER

Les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les viennoiseries, les chips...

UN SEUL GOÛTER !

S'il goûte à l'école, ne lui donnez pas un deuxième goûter en rentrant à la maison. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner.

Au menu...

Du pain, quelques carrés de chocolat, un verre de lait, un fruit, de l'eau

