

# Comment varier les plaisirs ?

Voici quelques exemples de petits repas bien conçus

## Au petit déjeuner...

- 6 biscuits de type petit beurre, un yaourt aux fruits, une orange pressée,
- 50 g de pain beurré, un bol de lait chocolaté, une pomme,
- 3 tranches de pain d'épices, deux petits-suisse, deux clémentines.



## La collation de la matinée

- 2 biscuits chocolatés, une briquette de lait nature, une petite pomme,
- 2 sablés, une briquette de lait chocolaté,
- 2 minicakes, un yaourt à boire.



### Dans le cartable

Il est facile de glisser une collation à emporter avec des biscuits ou des gâteaux, un fromage miniature, une portion de fromage fondu ou une briquette de lait longue conservation et une banane ou une orange.

## Au goûter

- 2 goûters fourrés au chocolat, une orange, une petite coupe de fromage blanc à 20 % de MG,
- 2 madeleines, un yaourt, une pomme,
- 2 biscuits confiturés, un verre de lait, deux clémentines,
- 2 cookies, une compote de pommes, un petit-suisse aromatisé.



### LA COLLATION DU SPORTIF

Avant l'exercice, pendant la préparation de l'épreuve, les biscuits riches en glucides complexes comme les petits-beurres et les goûters secs conviennent particulièrement bien pour favoriser la constitution des réserves d'énergie.

Pendant l'exercice (la pause du match de foot...) ou après l'exercice, l'enfant peut rapidement récupérer de l'énergie en consommant des biscuits riches en glucides simples (comme les biscuits confiturés).



# Goûter et collations : les questions que vous vous posez ?

## Mon enfant grignote entre les repas, dois-je l'en empêcher ?

Pour un enfant, l'idéal est de prendre trois repas principaux et une ou deux collations dans la journée, vers 10 heures et 16 heures. Une alimentation bien structurée est le meilleur moyen de lutter contre le grignotage. Composez avec votre enfant de



vrais petits repas pour sa pause de 10 H et son goûter. Au menu : des biscuits ou des gâteaux, un produit laitier et un fruit ou un jus de fruits.

## En mangeant des biscuits et des gâteaux, mon enfant ne risque-t-il pas de prendre du poids ?

Un enfant a besoin de beaucoup d'énergie. A 10 ans, il lui en faut autant qu'un adulte! Il ne faut donc pas avoir peur de lui donner des aliments qui lui apportent de l'énergie. Vous veillerez simplement à bien intégrer les biscuits et les gâteaux dans des collations qui comporteront également un produit laitier et éventuellement un fruit.



## Mon enfant n'a jamais faim au petit-déjeuner, dois-je le forcer à manger ?

Le petit déjeuner doit apporter près du quart de l'énergie nécessaire pour la journée. Pour stimuler son appétit vous pouvez lui proposer des biscuits et des gâteaux, avec un bol de lait et un fruit par exemple. S'il ne veut toujours rien avaler : ne le forcez pas mais prévoyez une collation équilibrée qu'il emportera à l'école. Les biscuits et les gâteaux sont facilement transportables, et il existe un très grand nombre de variétés.



Syndicat National de la Biscuiterie Française  
194, rue de Rivoli. 75001 Paris. Tél. : 01 44 77 85 85  
<http://www.alliance7.com/bisgat.htm>

# Le petit guide du goûter et autres collations



Demandez conseil à votre médecin

## Enfant et adolescent : une alimentation souvent destructurée

Les enfants et les adolescents ont des besoins nutritionnels importants pour assurer leur croissance. Les enquêtes alimentaires montrent qu'ils ne mangent pas toujours de façon équilibrée.

● le petit déjeuner, qui devrait apporter idéalement 20 à 25% des apports énergétiques de la journée est souvent escamoté voire supprimé.

● le déjeuner est souvent incomplet par manque de temps ou parce que l'enfant choisit uniquement les plats qu'il aime à la cantine.

**Résultat :** à certains moments de la journée, les enfants ont du mal à fixer leur attention, ils manquent de vitalité.



### Adolescents : Attention aux troubles du comportement alimentaire

L'adolescence est une période propice à des troubles plus ou moins graves : grignotage, boulimie, anorexie... liés aux bouleversements psychologiques vécus à cette période. Les répercussions peuvent d'autant plus compromettre la santé de l'adolescent que ses besoins nutritionnels sont identiques à ceux d'un adulte. Pour le calcium ils sont même supérieurs de 30 %.

2

## Le goûter et les collations : une bonne solution nutritionnelle

La collation est un petit repas structuré et équilibré qui s'intègre et s'ajoute aux repas principaux. Que ce soit dans la matinée ou au goûter elle permet de "recharger ses batteries" et contribue aux apports nutritionnels de la journée.

● **La collation du matin :** Actuellement beaucoup de petits Français prennent une collation à l'école dans la matinée. Elle permet de compenser un petit déjeuner insuffisant et d'éviter les chutes de tonus en fin de matinée.

● **Le goûter : un moment privilégié dans la journée.** C'est la plus importante des collations. Moment de plaisir et de récupération, il fait partie de l'équilibre alimentaire de l'enfant. On considère qu'il doit couvrir entre 10 et 15 % de l'apport énergétique de la journée, davantage si le déjeuner est insuffisant.



● **Goûter et collation : la composition idéale**

Un produit céréalier : pain, biscuit, gâteau, céréales, biscottes.

Ces aliments sont riches en glucides qui doivent idéalement assurer 50 % de l'apport calorique du goûter.



Un produit laitier : verre de lait, yaourt, pour le calcium et les protéines (un enfant devrait consommer un produit laitier 4 fois par jour).



Un fruit, pour les fibres et les vitamines.

Une boisson (comme l'adulte, l'enfant doit boire au moins 1 litre d'eau par jour).



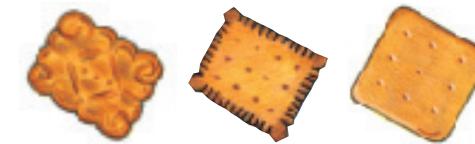
3

## Les biscuits et les gâteaux : au cœur du goûter et des collations

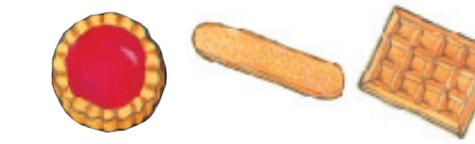
Les biscuits et gâteaux sont composés de farine, de sucres et de matières grasses : ils apportent des glucides complexes, des glucides simples et des lipides dans des proportions variables.

Le mariage subtil de la pâte de base (farine, sucre, matières grasses) avec d'autres ingrédients, comme le lait, les œufs, le chocolat, la confiture ou encore les fruits secs, a permis de concevoir une très grande variété gustative de biscuits et de gâteaux.

● **Les biscuits et gâteaux riches en glucides complexes** (goûters et biscuits secs, petits beurre...) Ils diffusent lentement leur énergie dans l'organisme pour assurer à l'enfant une vitalité régulière tout au long de la journée.



● **Les biscuits et gâteaux riches en glucides simples** (boudoirs, pain d'épices, génoises et gaufrettes confiturées...) Leur énergie est rapidement disponible. Ils sont particulièrement indiqués pour les moments où l'enfant se dépense sans compter.



● **Les biscuits et gâteaux riches en énergie** (cookies, biscuits pâtisseries ou chocolatés, gâteaux au chocolat ou aux fruits, cakes aux fruits) Riches en glucides simples et complexes, ils contiennent des matières grasses essentielles à leur saveur.

Ces biscuits et gâteaux apportent de l'énergie sous différentes formes et ont surtout une vocation gourmande.



Les biscuits et gâteaux, aliments essentiellement céréaliers, contribuent aux apports quotidiens de minéraux et oligoéléments (magnésium, fer pour les biscuits au chocolat) et contiennent également des vitamines (B9, A et E). Par exemple, la consommation de 50 g de biscuits peut couvrir jusqu'à 10 % des AJR\* en vitamine B9.

\*Apports journaliers recommandés

4