

Plein d'énergie, le goûter d'après match

Moi, j'ai l'étoffe d'un grand champion, comme ils disent à la télé. D'ailleurs au foot, c'est toujours moi le capitaine. Dès que j'ai le ballon dans les pieds, impossible de m'arrêter. Dribble, feinte à gauche, à droite, petit pont, crochet, contre-pied, accélération, débordement, passe, reprise et zai ! But ! Bon, évidemment, c'est pas le stade de France, c'est que la cour de l'école. N'empêche que ça creuse quand même et qu'après chaque match, j'ai bien besoin de me refaire. Mon truc à moi, c'est les gaufrettes et les tartelettes à la confiture... Rien de tel pour récupérer vite fait. Là dessus, un grand jus de fruits frais (pour le goût), et de l'eau (pour la soif). Et tout de suite, je me sens à nouveau au top, prêt à repartir pour un tour !



Côté nutrition

Quand ils font du sport, les enfants se donnent à fond. Le rôle du goûter est alors essentiel pour recharger les batteries de l'organisme qui vient d'être durement sollicité. **Priorité aux glucides simples pour recharger rapidement ses batteries. Et surtout, ne pas oublier de boire beaucoup d'eau pour la réhydratation.**



2 gâteaux fourrés confiturés
1 jus de fruits
et de l'eau
Cette collation de 10 heures
apporte 11 % de l'AET
d'un petit garçon de 7 ans.

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

Les biscuits et gâteaux sont composés de farine de blé, 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 (biscuits et goûters secs, petits-beurres...). Pour la plupart, ils diffusent lentement leur énergie dans l'organisme, contribuant à la vitalité de l'enfant tout au long de la journée.



► Les biscuits et gâteaux plus riches en énergie (cookies, biscuits pâtisseries ou chocolatés, cakes aux fruits, gâteaux au chocolat ou aux fruits). Ils conviennent bien pour tous les moments où l'enfant se dépense sans compter.



► Les biscuits et gâteaux riches en glucides simples (boudoirs, pain d'épices, génoises et gaufrettes confiturées). Ils sont particulièrement indiqués pour recharger les batteries de l'enfant actif, pendant ou après l'exercice physique.



Les biscuits et gâteaux, aliments essentiellement céréaliers, contribuent aux apports quotidiens de minéraux et oligo-éléments (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



Syndicat National de la Biscuiterie Française
194, rue de Rivoli. 75001 Paris. Fax : 01 42 61 95 34
<http://www.alliance7.com/bisgat.htm>

Histoires de goûter Voyage au pays des collations



Demandez conseil à votre médecin



Vivement 4 heures, qu'on goûte !

● À la maison, chaque fois qu'on passe à table, c'est pareil. Il faut faire tout comme disent les parents. Et moi, j'ai qu'à obéir. "Tiens-toi droit !"... "Mange ta soupe !"... "Si tu ne finis pas tes haricots, pas de dessert !"... Et cetera, et cetera... C'est pour ça que moi, le repas que je préfère, c'est le goûter. Là au moins, il n'y a que des bonnes choses, à commencer par les gâteaux et les biscuits. Le goûter, c'est vraiment mon truc à moi. Et en plus, je m'invente des histoires avec mon goûter. Comme ça, c'est encore meilleur.

Rigolo, le goûter des copains



Mes copains et moi, on est des corsaires. Aujourd'hui, ordre nous a été donné de pourchasser et attaquer un riche galion ennemi. Mes braves et moi, on a décidé de donner l'assaut dans la cambuse à 4 heures, quand l'équipage ennemi se réunit pour le goûter et relâche ainsi sa vigilance ! Alors tous à vos postes ! À l'abordage ! Mangez tout ce que vous pourrez et emportez le reste pour plus tard ! Premier objectif : la chambre forte-réfrigérateur. Dedans, des fiasques de yaourts à boire et des lingots de jus de fruits. Une fois ce premier coup réussi, on s'évacue dans la chambre en emportant au passage des madeleines et des gâteaux fourrés ! Et surtout, flibustiers, planquez le butin : les océans sont tellement mal fréquentés...

Côté nutrition

Difficile de contenir une bande de copains surexcités en train de jouer ensemble tout un après-midi ! Cependant il faut essayer de capter leur attention une quinzaine de minutes pour un goûter bien pensé et maîtrisé. Proposez-leur un choix varié de biscuits et gâteaux (2 à 3 par enfant), un jus de fruits ou un fruit frais et pour un goûter parfaitement équilibré, un petit suisse, un yaourt ou encore un fromage.

3 biscuits de type petit beurre
1 yaourt aromatisé
1 poire
Ce goûter équilibré apporte 11 % de l'AET d'un garçon de 13 ans.



Tout sucre et tout miel, le goûter chez Mamie

Chez ma Mamie, c'est moi la reine. Sur la table, il y a tous les biscuits et gâteaux que je préfère, que les sujets de mon royaume ont apportés exprès pour me faire plaisir. Mais ce qu'il y a de mieux quand on est la reine, c'est qu'on a le droit de choisir ce que l'on veut. Moi, je commence par demander à Mamie une grande tartine de pain d'épices ... Après, je fais selon ma royale volonté et les présents que mes sujets ont disposés sur la table du château : de la compote des pommes du parc, des brochettes de fruits de saison, un yaourt à la poudre d'or (ma Mamie appelle ça du sucre roux). Quel festin !



Côté nutrition

C'est bien connu, les Mamies aiment voir que leurs petits-enfants mangent "bien". Mais manger bien, ce n'est pas tant une question de quantité que de qualité et d'équilibre. Aussi doit-on veiller à proposer au goûter des aliments complémentaires : un produit céréalier pour l'énergie (pain, biscuit, gâteau, biscottes, céréales), un produit laitier pour le calcium, nécessaire à la croissance de l'enfant, un fruit pour les vitamines, utiles à sa vitalité, et une boisson.

2 tranches de pain d'épices
1 compote de pommes
1 yaourt nature
Ce goûter apporte 15 % de l'AET d'une petite fille de 9 ans.



Anti coup de barre, l'en-cas du matin

Côté nutrition

Les enfants ont souvent du mal à prendre un petit déjeuner complet et varié, d'où un risque de baisse de forme en milieu de matinée. Aussi est-il important de prévoir un petit en-cas à glisser dans le cartable. Des biscuits ou des gâteaux, un fruit et un yaourt à boire, à prendre à la récréation pour pouvoir tenir jusqu'au déjeuner.



2 goûters fourrés au chocolat
2 clémentines
Cette collation de 10 heures apporte 13 % de l'AET d'une petite fille de 8 ans.

Au goûter, la collation peut représenter 10 à 15 % de l'Apport Énergétique Total (AET*) de l'enfant. A 10 heures, la collation complète un petit déjeuner insuffisant. *D'après "Les Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française". CNRS, CNERNA, 1992.