

Le goûter, pour tenir jusqu'au dîner !

Phase de mise en route

1. Est-ce que vous prenez un goûter tous les jours?
2. D'après-vous, est-ce important de prendre un goûter ?
3. Que devez-vous manger pour faire un goûter équilibré ?

Premier conseil

→ Le goûter est essentiel car il permet de tenir jusqu'au dîner sans coup de fatigue mais aussi d'éviter le grignotage avant le repas du soir.

Les questions relatives à la thématique

1. D'après vous, pourquoi est-ce important de goûter ?

1.1. Premier élément de réponse

→ Le goûter te permet de mieux réguler tes repas et t'aide à avoir de l'énergie jusqu'au soir

1.2. Ce qu'il faut savoir

→ Le goûter va aider à recharger les batteries et évite d'avoir trop faim avant le dîner. Il peut aussi compenser un déjeuner trop léger. Les apports en énergie sont donc mieux répartis tout au long de la journée

1.3. Et en plus !

→ Prendre un goûter permet également de faire une pause dans la journée et de partager un moment convivial avec ta famille ou tes amis.

Ainsi rassasié, tu pourras ensuite te concentrer plus facilement pendant tes devoirs.

2. Qu'est-ce qu'un goûter équilibré ?

2.1. Premier élément de réponse

→ Un goûter équilibré se compose d'un fruit, d'un produit laitier et d'un produit céréalier

2.2. Ce qu'il faut savoir...

→ Le goûter doit apporter seulement 10 à 15% de tes besoins en énergie de la journée. Il faut donc bien faire attention aux quantités.

2.3. Pour aller plus loin

→ Le goûter peut par exemple se composer d'un verre de lait, de 3 biscuits et d'une pomme

3. A quel moment dois-je prendre mon goûter ?

3.1. Premier élément de réponse

→ Le plus important est d'écouter ton corps. Il te dira si tu as besoin de manger. Il est tout de même important de laisser au moins 2h entre la prise du goûter et le dîner

3.2 Ce qu'il faut savoir

→ En moyenne, il n'y a pas de prise alimentaire pendant 6h à 8h entre le repas du midi et celui du soir. Il est donc judicieux de prendre son goûter après les cours vers 16h30-17h.

Il faut bien faire attention à ce que le goûter ne coupe pas l'appétit pour le soir.

