

Un repas stratégique

Le goûter est un des moments favoris des jeunes et des adolescents. Vous avez besoin de vous détendre, de vous restaurer, de faire une pause après les cours ? L'encas de 16-17 heures est le repas plaisir par excellence.

Le goûter peut aussi fournir l'occasion de pallier les manques du déjeuner. Mais si le déjeuner a été copieux ou si vous savez que le soir vous allez faire un bon repas, vous pouvez prévoir un goûter léger. Le goûter a fait la preuve de son intérêt santé. Au lieu de grignoter tout au long de la journée, pourquoi ne pas prendre le temps d'une vraie pause en milieu d'après-midi. L'idéal est que le goûter soit pris au moins deux heures avant le repas du soir. C'est un moment privilégié qui contribue en particulier à apporter les nutriments nécessaires à la croissance des plus jeunes.

Ce petit repas pris indifféremment dans la cour de l'école, sur la table de la cuisine, dans l'intimité de sa cabane ou de sa chambre garde une place stratégique dans l'équilibre alimentaire des jeunes.

Que faut-il faire pour bien goûter ?

Il est possible de choisir :

- un produit céréalier : pain classique, ou céréales du petit déjeuner, biscuits...avec ou sans chocolat
- un produit laitier : du lait, un yaourt, du fromage blanc ou du fromage

...

- un fruit frais ou un jus de fruits

Pain/confiture, pain/miel certes sont plus diététiques que les viennoiseries mais il faut savoir varier.

Essayez le plus souvent possible de vous préparer des "goûters-maison". Comme les autres repas de la journée, la composition du goûter doit respecter quelques règles : pas question d'avaler n'importe quoi. Mieux vaut un "vrai" goûter que des grignotages tout au long de la journée. Il est recommandé de goûter en prenant un moment de détente avant de passer à d'autres activités et surtout... ne pas s'installer devant la télé ! Goûter en fonction de son activité physique de la journée, du déjeuner et du dîner. Il faut adapter !