

Quatre-heures

# C'est l'heure du goûter !

PAR CG

Cette petite pause gourmande est indispensable à l'équilibre alimentaire des enfants en pleine croissance. Voici quelques idées pour conjuguer plaisir et équilibre.

**S**e basant sur les recommandations de Santé publique France, le Dr Miguel Parra-Buchhammer, pédiatre, conseille de choisir un ou deux aliments parmi les groupes suivants : "Un fruit frais ou un légume (source importante de vitamines), du lait ou un produit laitier (en petite quantité et peu gras, riche en calcium et en protéines, indispensable à la croissance), un produit céréalier (pain, biscuit peu gras, ou céréales) pour l'apport d'énergie et le transit intestinal." En cas de passage "obligé" à la boulangerie, préférez

les petits pains complets ou à base de farines locales (fruit à pain, patate douce, toman...) plutôt qu'un pain au chocolat. S'il a déjà goûté à la garderie, pas de deuxième goûter à 18 h, mais avancez plutôt l'heure du dîner ! "Ceci est valable pour tous les enfants, même en cas de surpoids. De la diversification alimentaire à la fin de l'adolescence, l'enfant a besoin de renouveler sa réserve énergétique entre le déjeuner et le dîner. L'ambiance devra être calme, sans écrans et avec la présence si possible de tous les membres de la famille", ajoute le pédiatre.