



□

COLLATION DE L'APRES MIDI DES ENFANTS SCOLARISES

En milieu scolaire, le goûter pris habituellement après la classe, est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière au moins deux heures avant le dîner.

Le goûter comporte au minimum une boisson + deux des trois éléments suivants : aliment céréalier (pain, biscottes, ou autre produit céréalier,...), produit laitier (yaourt, lait, fromage ou autre produit laitier,), fruit.

Il convient d'éviter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...), les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner et les pâtisseries contenant plus de 15% de matières grasses, qui apportent beaucoup plus de lipides et de glucides simples que le pain et les autres produits céréaliers.

Les boissons indispensables à la réhydratation sont l'eau, des jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100% fruits, sans sucre ajouté) ou du lait ½ écrémé (de préférence non sucré).

L'accès aux autres types de boissons sucrées doit être évité.

La restauration scolaire a 1 vocation d'éducation nutritionnelle c'est pourquoi un plan alimentaire a été mis en place, et, élaboré par une diététicienne nutritionniste et que le goûter est prévu en fonction de ce plan alimentaire.