

Le goûter un moment de plaisir

Pilier des souvenirs d'enfance, le goûter est toujours évoqué avec nostalgie et délices. Nous nous souvenons tous des goûters "liberté" chez Papy et Mamie, des goûters de fêtes d'anniversaire, des goûters réconfortants en sortant de l'école, des goûters en famille du dimanche...?

Un petit repas pour bébé, un grand pas vers l'équilibre !

Adapté à chaque âge et partagé par toute la famille !

Le goûter est un repas qui peut réunir tous les membres de la famille car il est principalement composé d'aliments qui ne nécessitent pas de se mettre "à table". Il faut juste veiller à ce que sa composition soit adaptée à l'âge de chacun.

Un biberon de lait pour les plus jeunes, auquel viendra s'ajouter un aliment "solide" à manger à la cuillère (compote de fruits / laitage / céréales) puis un aliment "à grignoter" dès que cela sera possible (pain / biscuits...). Contrairement aux autres repas, celui-ci se déguste facilement ensemble : les parents "picorent" tout en aidant Bébé à prendre son goûter. Moment de partage et de convivialité, c'est souvent l'occasion pour les jeunes parents de renouer avec ce petit repas, mis de côté "parce que ça ne fait pas très sérieux de prendre un goûter" !

"Quatre heures" : l'heure des découvertes

Ce repas, moins conventionnel, est aussi le bon moment pour faire découvrir à nos enfants de nouveaux aliments. Moins pressé par le temps qu'au déjeuner ou au dîner, on est plus patient avec nos tout-petits. Par ailleurs, comme c'est "juste pour goûter" : pas de stress si Bébé repousse la cuillère. On réessaiera plus tard !

Comme pour les autres repas, choisissons des aliments et des recettes de saison. Un fruit mûr à point c'est tellement mieux pour une première expérience! N'hésitez pas à varier les aliments proposés : crus, naturels (pour les fruits) ou préparés selon des recettes plus élaborées (associant lait/fruits ou fruits/céréales) comme le délicieux taboulé aux fruits.

Quoi qu'il en soit, préférez les goûters "maison" à ceux proposés dans le commerce car ils sont plus gras, plus sucrés et chargés d'additifs en tout genre, ces goûters doivent rester exceptionnels.

Une pause équilibrée

Qu'on soit petit ou grand, le goûter est un moment important de la journée. Même s'il se fait voler la vedette par le petit-déjeuner, il occupe une bonne place sur le podium de l'équilibre alimentaire journalier. Pour les plus jeunes, il permet de compléter les apports en calcium. Lorsque l'enfant grandit, il apporte, en plus, l'énergie nécessaire après une journée bien remplie. Pour les adultes, c'est le moment de compléter le déjeuner et de rassasier le fameux "petit creux de 17h" qui nous incite à grignoter jusqu'au dîner. Cette fâcheuse habitude n'étant pas du meilleur effet sur notre organisme en général et sur notre poids en particulier.

Vous le savez : le goûter est une excellente habitude à conserver (ou à instaurer). Profitez des weekends ensoleillés ou des vacances d'été pour les préparer avec vos enfants !