

## ***Manger, bouger, c'est l'heure du goûter !!!!***

En réalité, on assiste de plus en plus fréquemment à une dérive qui fait que les collations proposées aux enfants comportent plus souvent des viennoiseries ou biscuits très sucrés que des produits laitiers et des fruits. Les collations sont composées principalement d'aliments riches en sucres et en graisses.

Cette prise alimentaire supplémentaire, équivalente à du grignotage est à l'origine d'un excès calorique qui peut favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité.

Il est préférable d'encourager les enfants à prendre un petit déjeuner consistant et de bien manger au déjeuner, et de ne pas inciter à avoir de prises alimentaires supplémentaires dans la journée et surtout en dehors des repas.

Le goûter de 16h00 est une collation qui permet à l'enfant d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, le goûter se compose d'un ou deux aliments (un fruit et/ou un laitage) et parfois d'un produit céréalier.