



LA ROCHE
LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

NOTE

AUX FAMILLES

LES GOÛTERS

Les goûters au sein des accueils de loisirs de la SPL La Roche

Madame, Monsieur,

Les comités d'usagers, les enquêtes menées, mais également les informations relatives aux accueils de loisirs dans les conseils d'écoles font état de questionnements concernant les goûters des enfants.

Pour certaines familles, le goûter distribué aux enfants durant les accueils de loisirs semble insuffisant et les enfants peuvent parfois faire un retour qu'ils n'ont pas pris le goûter ou que ce dernier était insuffisant.

Attentive à apporter à chaque enfant ce dont il a besoin pour son développement, la SPL La Roche a fait bénéficier à son personnel une formation d'une diététicienne afin d'accompagner la délivrance des goûters aux enfants. Ils ont à cœur de donner aux enfants le goûter prévu même si ces derniers refusent quelques fois ledit goûter qui diffère parfois de celui de la maison (*biscuit sucré, soda, etc*).

Cependant, la SPL La Roche a la nécessité de s'inscrire dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et de tenir compte des recommandations du Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GERMCN) qui émet des propositions pour l'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivités et la lutte contre l'obésité.

Si les goûters peuvent parfois apparaître « légers », ils sont cependant élaborés dans le respect des préconisations émises afin de garantir les apports nutritionnels suffisants.

Pour rappel, « Le goûter comporte au minimum une boisson (*eau recommandée*) et 2 des 3 éléments suivants : aliment céréalier (*pain, biscottes, etc*), produit laitier (*lait, yaourt, fromage, etc*), fruit » (*p.19-20, Recommandations nutrition, GERMCN*).

Aussi, afin de vous donner la compréhension des besoins nutritifs des enfants et pour qu'à la maison vous puissiez également privilégier l'équilibre nutritionnel, vous trouverez ci-après les recommandations émises par la diététicienne qui a pu former nos personnels.

La direction de la SPL La Roche.





LA ROCHE
LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

NOTE

AUX FAMILLES

LES GOÛTERS

L'intérêt du goûter pour un enfant

- Compléter l'apport journalier pour répondre aux besoins accrus de la croissance (*en énergie, calcium, vitamines, minéraux, etc*) => l'enfant a des besoins énergétiques élevés, mais peu de capacité de stockage de glucose (*le carburant du corps*), il doit donc manger toutes les 4 heures environ
- Éviter les grignotages de fin de journée qui se composent le plus souvent d'aliments riches en calories et pauvres en nutriments essentiels (*viennoiseries, chips, sodas, etc*)
- Compenser un déjeuner trop léger / éviter un dîner trop copieux
- Couper la journée
- Partager un moment de plaisir et de convivialité

Lorsqu'un enfant saute un goûter son taux de sucre dans le sang se régule beaucoup moins bien (*risque de diabète de type 2 à l'âge adulte*). Il risque de manger plus aux autres repas et donc d'engendrer une obésité à plus ou moins long terme. Il sera potentiellement fatigué, aura des problèmes de mémoire, ainsi que des problèmes de concentration.

Un goûter doit représenter 10 à 15 % des apports totaux de la journée.

Il est composé :

- D'une source d'hydratation : de **l'eau**. Souvent les enfants ne boivent pas suffisamment durant la journée à l'école. A bannir : les sodas, ultra-sucrés et non désaltérants.
- Un apport céréalier riche en glucides (= *le carburant du corps et du cerveau*) de bonne qualité. En pratique, on choisit du **pain complet** de préférence, des **biscuits au blé complet**, des **céréales complètes**.
- Un **fruit frais** de préférence et de saison : poire, raisin, pomme, clémentine, banane, etc. La **compote** est aussi un bon compromis, à condition de la choisir sans sucre ajouté.
- Un **produit laitier** : yaourt nature, lait, petit morceau de fromage... Ils apportent de la protéine de qualité, ainsi que beaucoup de calcium, mais aussi du phosphore et de la vitamine B12 qui est un anti-fatigue.

On pourra ajouter des fruit oléagineux (*noix, amande en priorité*) pour compléter l'apport en protéines ou en matières grasses de bonnes qualités. On se contentera de 4-5 cerneaux de noix ou amandes pour compléter le goûter. **Attention les fruits secs** (*raisins, dattes, figues, etc*) **sont très sucrés**.

En terme de quantité, comptez :

3 et 5 ans
1/8 de baguette OU 2 petits
gâteaux type Petit Beurre ou sablé

6 et 9 ans
1/8 à 1/4 de baguette OU 3 à 4 petits
gâteaux

9 et 12 ans
1/4 à 1/3 de baguette OU 4 à 6
petits gâteaux





LA ROCHE
LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

NOTE

AUX FAMILLES

LES GOÛTERS

Quant au fruit, 1/4 suffit pour les moins de 5 ans. Puis 1 petit fruit entier.

- 1 portion de produit laitier peu importe l'âge, 1 yaourt de 125g, 1 verre de lait de 100 ml, 1 fromage blanc, 1 morceau de fromage d'environ 30g

Bien entendu les quantités sont plus ou moins à évaluer en fonction de chaque enfant, de sa faim et de son activité.

Quand un enfant est fatigué on proposera quelque chose de simple à manger : riz au lait avec morceau de pomme, bol de céréale avec une banane.

Si l'enfant va faire du sport après penser à sa digestion. On évitera trop de liquide et les fruits dur à digérés comme la pomme. Pourquoi pas une part de gâteau au yaourt avec une compote ou un morceau de pain avec du chocolat et une banane (*on pourra ajouter 4-5 amandes*). Pensez aussi au goûter salé, les enfants apprécient souvent.