

Mon goûter sain et zéro déchet

En collaboration avec Véronique Liégeois, nutritionniste et auteur de Mes astuces et conseils de nutritionniste, Eyrolles.



EN MATERNELLE IL DOIT COMPORTER DEUX COMPOSANTES : FRUIT OU LAITAGE OU CÉRÉALES ET FRUITS OU CÉRÉALES ET LAITAGE.



EN PRIMAIRE ET COLLÈGE IL DOIT COMPORTER CES TROIS COMPOSANTES : CÉRÉALES, LAITAGE, FRUITS.



LE GOÛTER EST UN REPAS IMPORTANT POUR LES ENFANTS: IL DOIT COUVRIR DE

15 % À 20 %

DES APPORTS CALORIQUES DE LA JOURNÉE



CÉRÉALES

PAIN, GÂTEAUX (AU YAOURT, CAKE AU FRUITS, PAIN D'ÉPICES), CRÊPES, GAUFRES FAITS MAISON



FRUITS

TOUS LES FRUITS FRAIS POSSIBLES SELON LA SAISON : ILS SONT DE LOIN LES MEILLEURS ATOUTS NUTRITIONNELS, ÉCONOMIQUES ET ÉCOLOGIQUES PRÉPAREZ-LES SI POSSIBLE POUR PLUS DE COMMODITÉ.



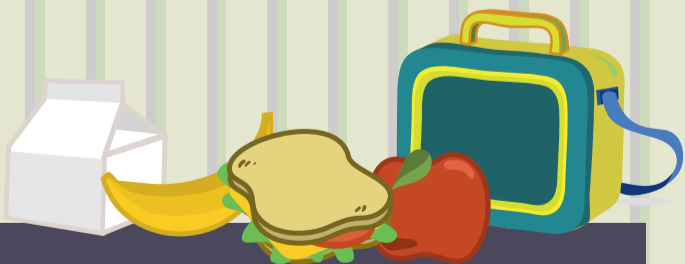
LAITAGE

LAIT ; FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUITE (COMTÉ, EMMENTAL, GOUDA, MIMOLETTE, TOMME DE VACHE OU BREBIS) CAR ILS SE CONSERVENT LA JOURNÉE,

ZOOM

Le goûter peut aussi être salé : choisir du fromage mais pas de viande, car sinon l'apport en protéines dans la journée serait trop important. Sauf si le goûter est le seul apport en protéines.

Dans les recettes de gâteaux on peut réduire de 30 % la quantité de sucre. Il restera tout aussi bon !



LES CONTENANTS ZÉRO DÉCHET



GOURDES ISOTHERMES
choisir une gourde de bonne qualité. Elle permet de conserver frais ou chaud toute la journée du lait ou de l'eau. Il en existe maintenant en petits volumes.



BOÎTES À BENTO
avec éventuellement un accumulateur de froid pour les produits fragiles comme yaourts par exemple.



TROUSSES ISOTHERMES



SACHETS EN TISSUS OU EN PAPIER