

# Goûter



## Bébé 0 à 1 an

Lait maternel OU

Lait infantile (1<sup>er</sup> âge puis 2<sup>ème</sup> âge)

OU laitage spécial bébé  
(après la diversification)



+ compote ou fruit cru  
(après la diversification)

+ 1 biscuit ou du pain  
(après 6 mois dès que possible)

## Enfant 1 à 3 ans

Lait maternel ou 

lait de croissance (240 ml)  
OU laitage spécial bébé

+ 1 fruit cru ou en compote

+ 1 à 2 biscuits (peu sucrés)  
OU 1 quignon de pain

## Enfant 4 à 11 ans

1 produit laitier

(150 ml de lait OU 1 yaourt  
OU 1 fromage blanc OU du fromage)



+ 1 produit céréalier  
(pain OU biscuits)

⇒ Par ex : pain + 2 carrés de chocolat  
ou pain + fromage

+ 1 fruit

## Adolescent

1 produit laitier

(150 ml de lait OU 1 yaourt  
OU 1 fromage blanc OU du fromage)

+ 1 produit céréalier  
(pain OU biscuits)

⇒ Par ex : pain + 2 carrés de chocolat  
ou pain + fromage

+ 1 fruit 

## Adulte



Pas nécessaire  
à l'équilibre  
alimentaire !

### A noter

- ✓ Le goûter est un repas à part entière, nécessaire jusqu'à la fin de l'adolescence.
- ✓ 2 à 3 composants sont suffisants (produit laitier, pain, fruit).
- ✓ 1 seul goûter par jour suffit.