

Goûter



Bébé 0 à 1 an

Lait maternel OU

Lait infantile (1^{er} âge puis 2^{ème} 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.