



Menus pour les goûters de vos enfants



Bébé de 0 à 1 an



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge puis 2ème âge

+



1 compote ou 1 fruit cru (après la diversification)

+



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

Enfant de 1 à 3 ans



Lait maternel

ou



Lait de croissance (240 ml)

ou



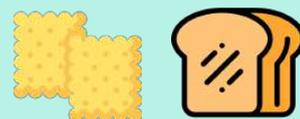
1 Laitage* (après la diversification)

+



1 fruit cru ou 1 compote

+



1 à 2 biscuits (peu sucrés) ou 1 quignon de pain

Enfant de 4 à 11 ans



150 ml de lait

ou



1 yaourt ou 1 fromage blanc

ou



Fromage

+



Biscuits (peu sucrés)

ou



Pain avec 2 carrés de Chocolat ou Fromage

+



1 fruit

Adolescent



150 ml de lait

ou



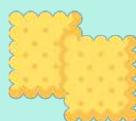
1 yaourt ou 1 fromage blanc

ou



Fromage

+



Biscuits (peu sucrés)

ou



Pain avec 2 carrés de Chocolat ou Fromage

+



1 fruit





Menus pour les goûters de vos enfants



Adultes

Le goûter n'est 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.
- * Si les besoins en lait adapté (= lait maternel ou infantile) sont couverts, les laitages spécifiques "bébé" ne sont pas obligatoires :
 - 0/6 mois : 750 ml/jour environ.
 - 6/12 mois : 500ml/jour environ.
 - 12/36 mois : 250 à 500 ml/jour environ.

