



# Le goûter de la naissance à l'âge adulte



## Bébé de 0 à 1 an



Lait maternel

OU



Biberon de lait 1er âge  
puis 2ème âge

+



1 fruit

+



1 quignon de pain  
(après 6 mois)

## Enfant de 1 à 3 ans



Lait  
maternel

OU



Lait de croissance  
(240 ml)



1 laitage (si pas  
assez de lait)

+



1 fruit cru ou  
1 compote

+



OU



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

## Enfant de 4 à 11 ans



150 ml  
de lait

OU



1 yaourt ou  
1 fromage  
blanc

OU



1 morceau  
de fromage  
(30g)

+



Pain avec 2 carrés  
de chocolat ou  
fromage

OU



Biscuits  
(peu sucrés)

+



1 fruit

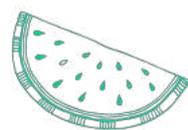




# Menus pour les goûters de la naissance à l'âge adulte



## Adolescent



## Adulte

Le goûter n'est pas nécessaire  
à l'équilibre alimentaire !

- 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 (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.

Quelques conseils en plus :

- Eviter la consommation de produits ultra transformés gras et/ou sucrés lors du goûter
- Eviter le double goûter (chez la nounou/à la crèche puis au retour de la maison)

