



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)

+

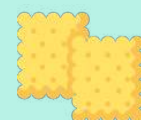


1 fruit cru ou
1 compote

+



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

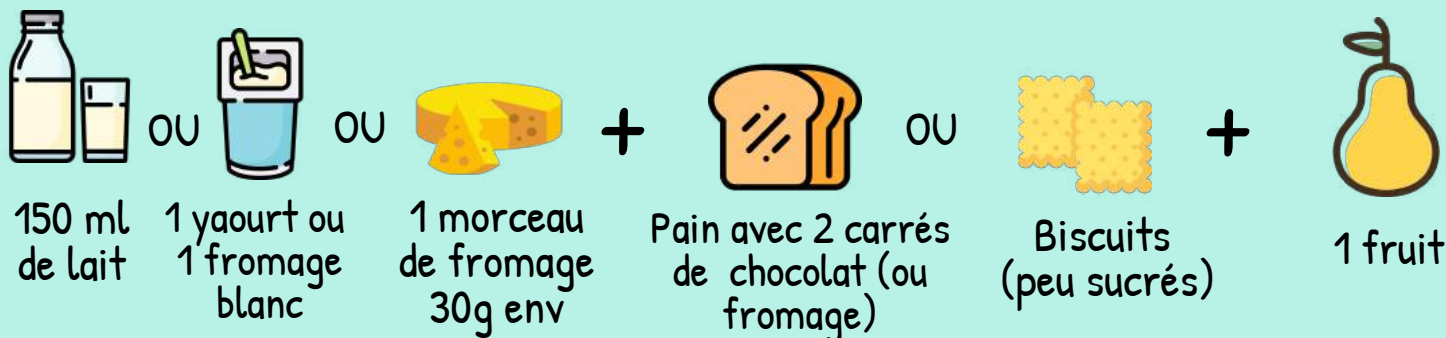




Menus pour les goûters de la naissance à l'âge adulte



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)

