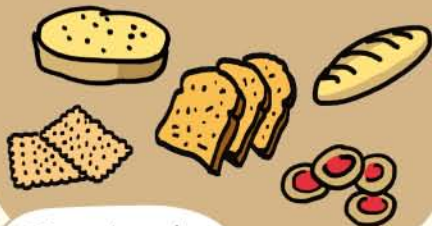


# Je compose mon goûter

Pour ton goûter, choisis des produits dans au moins 2 des 3 familles d'aliments ci-dessous :

## 1 féculent



Tu as besoin de féculents à chaque repas.



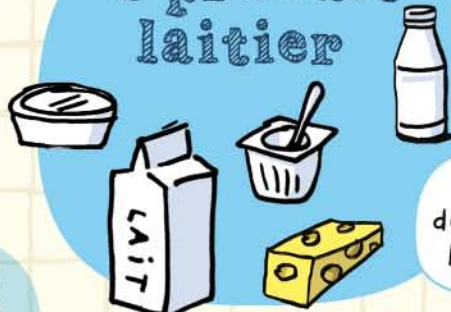
## 1 fruit



Tu as besoin d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



## 1 produit laitier



Tu as besoin de 3 ou 4 produits laitiers par jour.



Pense à l'eau, seule boisson indispensable!



## LES CONSEILS de la diététicienne

Il faut limiter les produits gras et sucrés, comme par exemple : les biscuits fourrés au chocolat, les madeleines, les bonbons, les viennoiseries, les biscuits apéritif, les chips...



J'en mange seulement de temps en temps.



# Mes idées de goûter

## GOÛTER À EMPORTER

- 1 brique de lait
- 1 tartine de pain + 4 carrés de chocolat



- 1 compote à boire
- 2 tranches de pain d'épice
- De l'eau

- 1 yaourt à boire
- 3 à 4 barquettes aux fruits



## GOÛTER AVANT LE SPORT

- 3 à 4 fruits secs
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau

Parce que je me dépense plus!

- 1 brique de lait
- 1 pain au lait + 4 carrés de chocolat
- 1 fruit



## GOÛTER FESTIF

Miam!



- Brochettes de fruits trempées dans du chocolat
- Gâteau au yaourt
- Jus d'orange
- Quelques bonbons



## GOÛTER POUR LA MAISON

- 1 part de gâteau au yaourt
- 1 petit verre de jus d'orange

- 1 bol de fromage blanc dans lequel on coupe des morceaux de fruits



- 1 yaourt
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau

- 1 bol de céréales + lait
- 1 fruit

- 1 fruit
- 1 tartine de pain et du fromage à tartiner
- De l'eau

