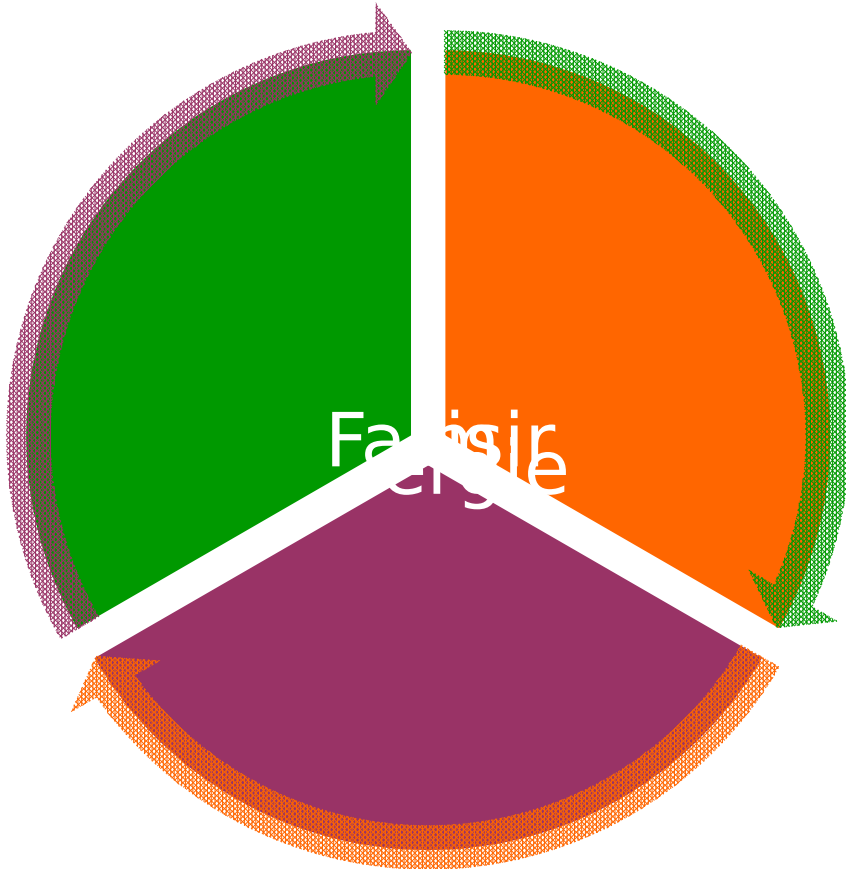




C'EST L'HEURE DU GOÛTER !



LE GUIDE DU GOÛTER

❶

QUAND ?

L'idéal est d'espacer le goûter d'1h30 à 2h avec le repas.

Sinon l'enfant risque de ne plus avoir faim à table !

❷

COMMENT ?

Profiter, s'installer et savourer avec tous ses sens.

❸

QUOI ?

Proposer un à deux aliments de ces groupes d'aliments : Fruit, produit céréalier, produit laitier...

Varier les plaisirs !

Un produit sucré à l'occasion mais pas tous les jours.

❹

COMBIEN ?

Le goûter n'est pas obligatoire ! Apprendre à l'enfant à écouter sa faim.