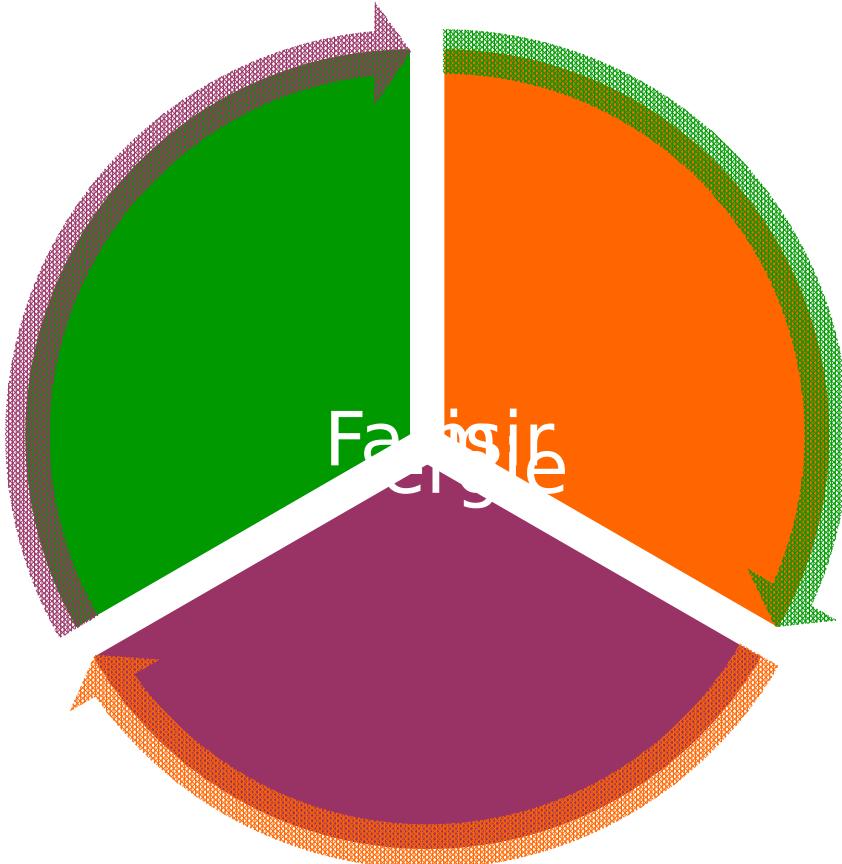




# C'EST L'HEURE DU GOÛTER !



## LE GUIDE DU GOÛTER

①

### 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 !

②

### COMMENT ?

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

③

### 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.

④

### COMBIEN ?

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