

Jeu

Comment choisir son jus de fruit ?

Classe ces 5 jus de 1 à 5, du meilleur au moins bon pour ta santé !



Réponse : 1. 100 % pur jus sans sucres ajoutés. 2. À base de concentré de fruits avec sucres ajoutés. 3. À base de concentré de fruits sans sucres ajoutés. 4. Nectar. 5. Boisson aux fruits de type soda.

→ **À SAVOIR** Pour ton goûter, privilégie les jus qui contiennent le moins de sucres ajoutés. Le nectar, ou les boissons à base de fruits de type soda contiennent beaucoup de sucres et peu de fruits. Tu peux en boire de temps en temps, mais au-delà d'un petit verre par jour, ils ne sont pas considérés comme une portion de fruit !

Astuces



● **Comment éviter que ton goûter ne s'écrase dans ton cartable ?**

→ Utilise une boîte à goûter.

● **Tu n'as pas toujours le temps de préparer ton goûter ?**

→ Fais deux tartines au lieu d'une au petit déjeuner et mets-en une dans la boîte à goûter ou dans du papier alu !



Un dépliant réalisé par la Ligue contre le cancer, conforme au Programme National Nutrition Santé (PNNS).



Conception graphique : Mathieu Carron de la Carrière. Illustrations : Serge Bloch.

Ma pause goûter



Le goûter ce n'est pas obligé...

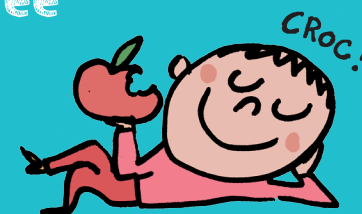
... mais ça peut m'aider à tenir jusqu'au dîner !

Je le prends au moins 2 heures avant mon dîner.



C'est l'occasion de me détendre, de faire une petite pause et de me faire plaisir.

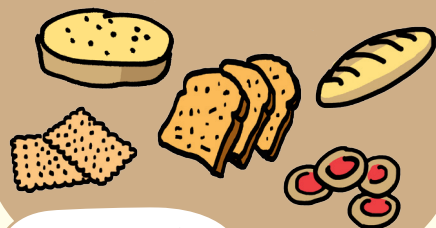
Une alimentation équilibrée contribue à t'apporter ce dont ton corps a besoin dans la journée



Je compose mon goûter

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

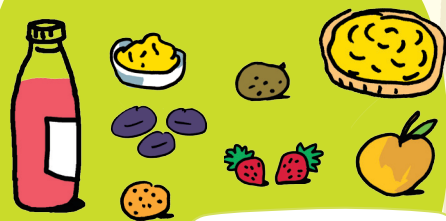
1 féculent



Tu as besoin de féculents à chaque repas.



1 fruit



Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.



1 produit laitier



Tu as besoin de 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 apéritifs, 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 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



GOÛTER AVANT LE SPORT

- 3 à 4 fruits secs
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau
- 1 brique de lait
- 1 pain au lait + 4 carrés de chocolat
- 1 fruit

Parce que je me dépense plus!



GOÛTER FESTIF

Miam!



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

