



Le goûter est important, c'est souvent le repas préféré des enfants. Il permet d'éviter le grignotage quand il est pris au moins deux heures avant le dîner. Cette collation doit correspondre à environ 15% de l'apport énergétique journalier.

Les 8 engagements du Siresco pour le goûter

1. Du pain bio trois fois par semaine
2. Du chocolat noir
3. Du lait non aromatisé
4. Des compotes sans sucres ajoutés
5. Des jus de fruits sans sucres ajoutés
6. Des gâteaux sélectionnés pour leur recettes simples et pour leur faible teneur en sucres
7. Une pâte à tartiner sans huile de palme
8. Des céréales nature

Le goûter se compose idéalement d'une boisson et de deux des aliments suivants : un produit céréalier, un produit laitier ou un fruit.

L'eau reste la boisson indispensable à l'organisme. Le lait demi-écrémé ou les jus de fruits 100% pur jus sont à privilégier aux boissons sucrées qui ne sont pas recommandées.

Il convient également de limiter les aliments riches en sucre et en graisses.

Le rôle de la restauration scolaire est de contribuer à l'apprentissage d'un goûter équilibré.

Plus tôt les bonnes habitudes alimentaires sont prises, mieux elles sont intégrées par les enfants.

La composition des goûters a été réduite en sucres et gâteaux industriels, pour privilégier un goûter plus traditionnel à base de pain bio, accompagné soit de beurre, confiture, miel, ou barre de chocolat, en moyenne trois fois par semaine.

Une [plaquette](#) d'accompagnement a été réalisée pour les encadrants du temps du goûter pour valoriser la composition des goûters à base de pain.