



Dessin réalisé par les enfants
en atelier ALP Joseph Delteil

LES GOÛTERS DE GRABELS



L'équilibre alimentaire de nos enfants est une action prioritaire pour notre équipe municipale. Sur le temps périscolaire auprès des enfants d'âge élémentaire des écoles Pierre Soulages et Joseph Delteil, mais aussi au centre de loisirs et à la ludothèque, ainsi qu'à l'espace jeunes, nous menons durant toute l'année 2019 une campagne d'information concernant le goûter.

Pour cela, nous bénéficions de l'appui de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, auquel Grabels participe depuis de nombreuses années.

Si le goûter est un moment important dans la journée de nos enfants, il doit toutefois rester mesuré et équilibré. C'est pourquoi nous avons réalisé cette brochure afin de vous donner les bons repères en la matière. Elle est illustrée par les dessins et les commentaires des enfants de l'ALP et contient certains supports utilisés durant les ateliers goûters. Elle intègre également les résultats de l'enquête menée en décembre 2018 auprès des familles des écoles.

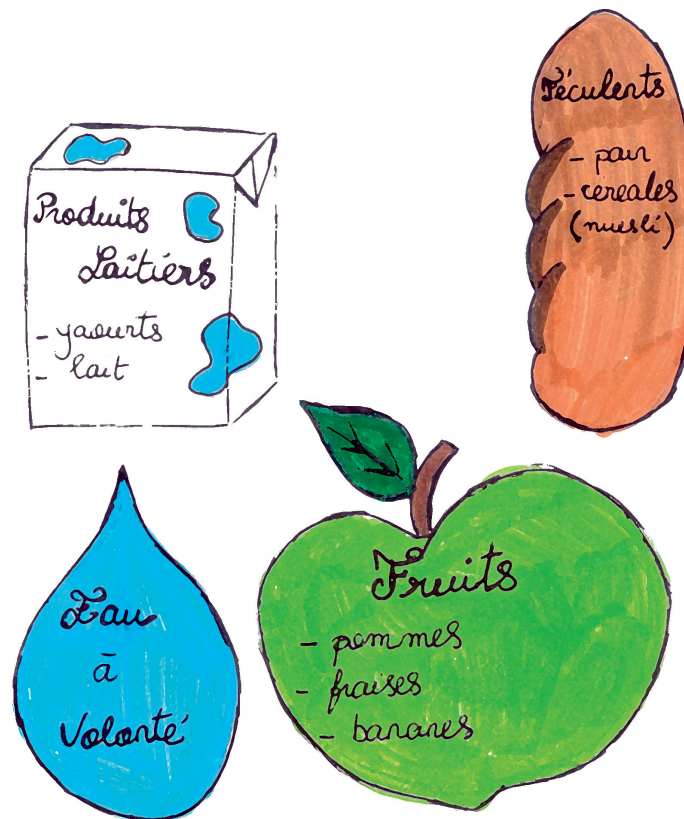
Nous espérons que cette campagne d'information vous sera utile pour veiller à l'équilibre du goûter de vos enfants.

René REVOL,
Maire de Grabels

Marie-Annick ALEXANDRE et Zohra DIRHOUSI
Adjointe et Conseillère Municipale à l'Éducation et à la Jeunesse

? Le goûter est important ! Pourquoi ?

- PARCE QU'IL TE PERMET DE TENIR JUSQU'AU SOIR, EN ÉVITANT LE GRIGNOTAGE.
- IL DOIT ÊTRE PRIS AU MOINS DEUX HEURES AVANT LE REPAS.
- UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ, C'EST AU MOINS DEUX DES TROIS CATÉGORIES D'ALIMENTS SUIVANTS :



- À LIMITER : SUCRERIES, GÂTEAUX INDUSTRIELS, PRODUITS GRAS ET SALÉS, BOISSONS SUCRÉES
- LES BONBONS DOIVENT RESTER TRÈS EXCEPTIONNELS



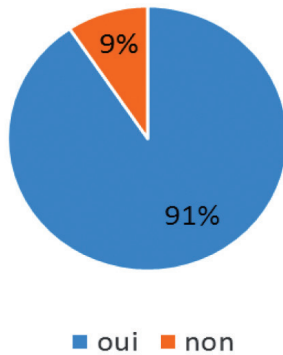
Comment ça se passe à Grabels ?

Vous avez été nombreux à répondre à l'enquête réalisée en décembre 2018 aux écoles Pierre Soulages et Joseph Delteil.

149 questionnaires ont été renseignés et 36 enfants fréquentant l'ALP du matin ont été sondés durant deux semaines.

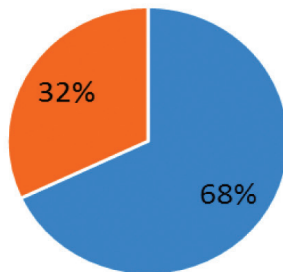
Voici les principaux résultats de l'enquête, ainsi que les recommandations de nos animatrices référentes du Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

Est-ce que votre enfant prend un goûter?



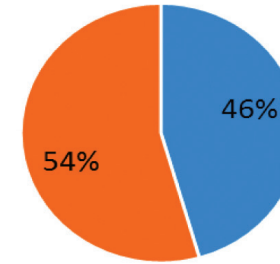
Une grande majorité des enfants prend un goûter (91%). Le goûter contribue effectivement à l'équilibre alimentaire de votre enfant et lui permet de tenir jusqu'au repas du soir.

Qui prépare son goûter?



■ un adulte ■ votre enfant ou frère ou sœur

Votre enfant choisit-il le contenu de son goûter?

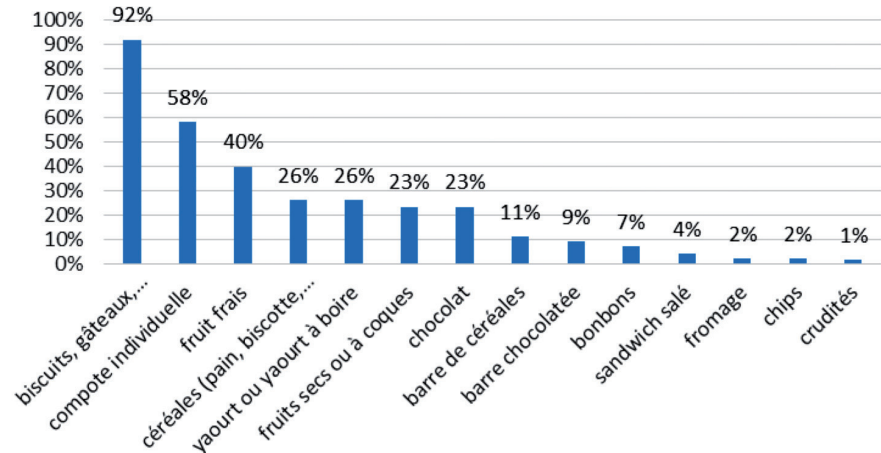


■ oui ■ non



S'il est normal que les plus grands soient autonomes dans la préparation du goûter, il est essentiel que les parents gardent le contrôle sur le contenu. D'après l'enquête, 46% des enfants choisissent eux-mêmes le contenu de leur goûter.

Contenu des goûters

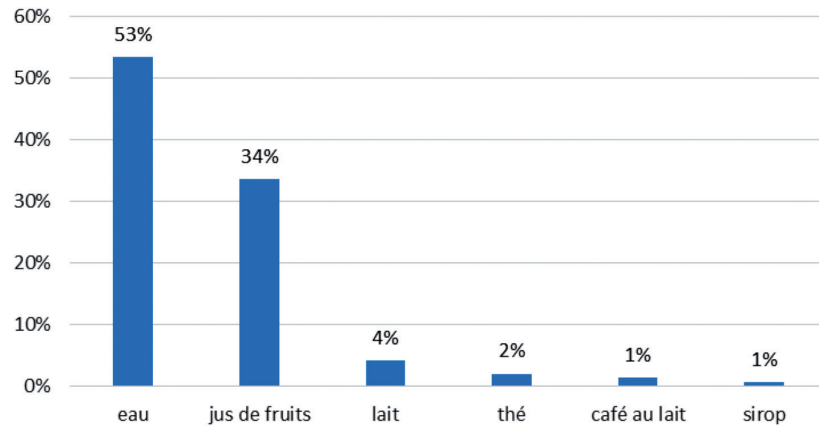


92% des enfants ont un biscuit ou un gâteau au goûter, 58% une compote individuelle, 40% un fruit frais, etc. La part de fruits déclarée par les parents est à relativiser puisque l'observation des goûters portant sur 36 enfants durant deux semaines montre que seulement 10% des goûters comportent un fruit. Toujours d'après cette observation, le goûter-type se compose d'un, deux ou trois biscuits individuels en sachet et d'une compote à boire. Dans une minorité de cas, le goûter compte un 3^{ème} élément : un produit céréalier (14%), un fruit (11%) ou un laitage (11%).



Les produits céréaliers semblent négligés alors qu'ils apportent l'énergie nécessaire à votre enfant pour tenir jusqu'au soir. Les fruits frais ou secs sont également trop rarement présents au goûter alors qu'ils apportent fibres, sucres naturels et vitamines. En revanche, les produits industriels sucrés sont sur-représentés alors qu'ils devraient être occasionnels (2 fois par semaine). Sans compter l'impact écologique des produits individuels (emballages plastique) !

Quelle boisson au goûter?



L'eau est proposée à 53%. C'est effectivement la seule boisson nécessaire au quotidien.



34% des enfants ont un jus de fruit. Tout comme les produits sucrés, la consommation de jus devrait être occasionnelle.

€ côté budget :

> Coût moyen d'un goûter-type :

3 biscuits (marques distributeurs) = 0.25€

1 compote à boire (marques distributeurs) = 0.25€

1 brique de jus ou 1 yaourt à boire = 0.25€

TOTAL = 0.75 euros

> Coût d'un goûter équilibré :

1 tranche de pain ou 2 biscottes = 0.1€

1 barre de chocolat ou 1 biscuit = 0.1€

1 yaourt nature sucré = 0.15€

1 fruit frais courant (pomme, banane, orange) ou 1 poignée de fruits secs = 0.3€

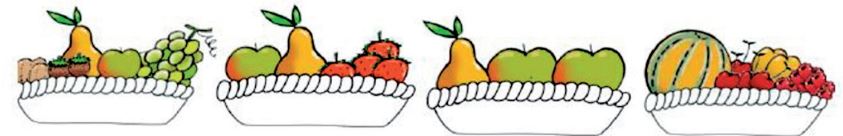
De l'eau = gratuit

TOTAL = 0.65 euros

Atelier « les bons choix »

Des fruits de saison

Regarde les paniers et trouve pour chacun d'eux la saison correspondante. À ton avis, qu'est-ce que ça change pour le climat de manger des fruits hors saison ? Pourquoi ?



Un peu de rangement

Quel bazar ! Dans cette collation, tout est en double sauf les 4 bons choix pour ta collation. Lesquels ?



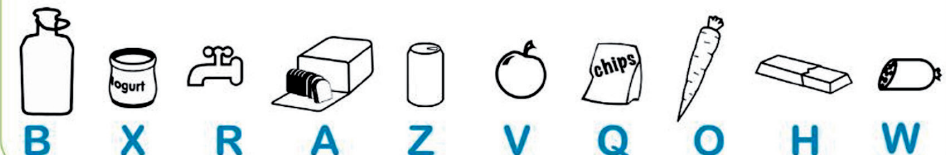
L'as de la collation

- C'est mieux de manger des fraises :
 - Au printemps, c'est la bonne saison !
 - Quand on veut du moment qu'on en trouve.
 - Jamais, on devient tout rose.
- Le réchauffement climatique :
 - C'est bien, on aura plus de soleil.
 - C'est dangereux, mais on ne peut rien y faire.
 - On peut le limiter en faisant attention à ce qu'on mange.
- Pour boire ton jus à la collation, mieux vaut prendre :
 - Des berlingots.
 - Des gobelets en plastique.
 - Des gobelets réutilisables.
- Pour la planète, c'est mieux de choisir une pomme qui vient :
 - De Wallonie.
 - De France.
 - Du Chili.
- En lisant les étiquettes des fruits, on peut savoir :
 - La taille du champs.
 - Le pays où ils ont été cultivés.
 - Le poids.



Les bons choix

Quels sont les bons choix pour ta collation ? Pour le savoir, découvre le mot caché !





Recette : le Smoothie framboise-banane



✓ Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 g de framboises fraîches ou congelées / 1 banane / 15 cl de jus de pomme

✓ Préparation : 5 mn

- Mixer les framboises fraîches ou congelées, la banane et le jus de pomme
- Ajustez en jus de pomme selon la consistance que vous désirez obtenir
- Servir

✓ **Conseil santé** : consommez le smoothie dans les 24h en le conservant au réfrigérateur, dans une bouteille fermée.

✓ **Variantes** : Vous pouvez mixer les fruits de saison que vous souhaitez selon vos goûts et ceux de votre enfant, la banane permettant de garder une texture plus onctueuse.

✓ **Pour accompagner** : un petit bol de muesli ou un petit gâteau équilibrera au mieux le goûter de votre enfant

✓ Idée :

- Jouez à faire déguster le smoothie à l'aveugle à votre enfant pour éveiller ses sens, en lui faisant deviner les fruits qu'il contient.
- Pour l'été, remplissez des moules à esquimaux de cette préparation et placez 6h au congélateur. Démoulez les esquimaux juste au moment de servir.



Une brochure réalisée par la
Direction Enfance Jeunesse Education
MAIRIE DE GRABELS

1, place Jean Jaurès - 34790 GRABELS
Tél : 04.67.10.41.00 - www.ville-grabels.fr

