

**Astuce Alimentaire****Goûter = Repas équilibré****Pour qui ?**

*Pour les enfants et les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent, les sportifs, les personnes âgées et tous ceux qui mangent peu à midi.*

**Quel goûter ?**

*Le goûter permet de répondre à des besoins accrus en énergie, calcium et protéines, comme lors de la croissance de vos enfants.*

*Ainsi, le goûter doit être composé d'un produit laitier et/ou d'un produit céréalier et/ou d'un fruit.*

*Afin d'éviter la consommation trop importante de sucres et matières grasses et de diminuer le coût, proposer à vos enfants des produits simples.*

**Voici des idées de goûter équilibré :**

- *Petit-suisse + biscuits + eau*
- *Pain et chocolat + pomme + eau*
- *1 verre de lait + brioche*
- *Semoule au lait + jus de fruit*
- *Pain + fromage fondu + fraises + eau*



+



+

**Recette du mois****Un dessert : Fraises au fromage blanc  
(Pour 6 personnes)**

**Ingrédients** : 1 barquette de fraises de 500 g, 1 kg de Fromage blanc, 30 g de sucre en poudre.

1. Laver les fraises et les couper en deux.
2. Mettre dans un grand saladier le fromage blanc, le sucre en poudre et les fraises coupées en morceaux.
3. Mélanger.
4. Réserver au réfrigérateur.
5. Servir bien frais.

**Remarque** : Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt et ajouter des fruits de saison ou des fruits au sirop. Ce dessert peut être consommé au goûter.