

A photograph of a man and a young boy outdoors. The man, on the left, is smiling and holding a slice of bread with butter on it. The boy, on the right, is also smiling and holding a slice of bread. They are both wearing striped shirts. The background is a blurred green field.

Pain & Goûter

Rechargez
les batteries !

Le Pain du goûter, la clef de l'équilibre

Le goûter est le repas préféré des enfants et celui dont les adultes se privent en grandissant. Dommage !

Ce 4^{ème} repas permet de se recharger en énergie en attendant le dîner, évite les grignotages de la soirée et équilibre la prise alimentaire de la journée.



TARTINEZ LE PAIN

Le goûter est un repas à part entière. Pris de manière habituelle et bien structurée, il est la clef d'une alimentation équilibrée. De même qu'un bon petit déjeuner évite les baisses d'énergie de la matinée, le goûter permet de récupérer avant d'aborder la dernière partie de l'après-midi.

De plus, ce mini-repas coupera l'envie de grignoter jusqu'au dîner.

• POURQUOI LE PAIN ?

• Le pain supporte tout : le sucré comme le salé. Il est varié : vous pouvez changer de pain à volonté : baguette, pain complet, aux céréales, aux seigle-raisins ou aux noix. Le secret d'un bon goûter, c'est de varier les tartines et les plaisirs. La tartine de pain apporte des glucides complexes.

• Vous pouvez donc y ajouter :

- un produit laitier (laitage, fromage), pour compléter la ration quotidienne de calcium et de protéines ;
- des fruits, pour les vitamines, les minéraux et les fibres.

Choisissez des aliments qui vous font plaisir et qui ont également un intérêt nutritionnel.

Les viennoiseries et autres biscuits pourront être consommés plus occasionnellement.

LE PAIN AU GOÛTER, C'EST PLUS SAIN POUR LA SANTÉ !



L'HEURE DU GOÛTER

L'heure idéale pour le goûter se situe entre 16h30 et 17h. Comme la sieste, ce mini-repas doit être limité dans le temps : pas plus de 20 minutes avant de reprendre vos activités. Le goûter doit être une véritable pause plaisir. L'heure d'oublier les soucis de la journée. Les Anglais ont inventé le thé pour colorer cette heure de la journée où chacun connaît une baisse d'énergie. Nous, nous avons le pain de nos tartines pour regonfler les batteries.

**QUE L'ON SOIT PETIT
OU GRAND, JEUNE OU ÂGÉ,
L'HEURE DU GOÛTER, C'EST SACRÉ !**

QUI DOIT GOÛTER ?

- Les enfants, bien sûr. Pour faire une pause avant de réviser leurs leçons du jour : un goûter varié et nourrissant.
- L'adulte qui se sent fatigué et n'a pas eu le temps de déjeuner correctement à midi : un goûter léger y remédiera.
- Les femmes enceintes qui ont plus besoin encore que les autres de fragmenter leur prise alimentaire pour ne pas risquer de fringale.
- Les sportifs qui veulent récupérer rapidement après l'effort.
- Les personnes âgées qui entretiennent ainsi leur appétit et leurs forces tout au long de la journée.

LE PAIN EST LE MEILLEUR ALLIÉ DE CES GOÛTERS: C'EST EXACTEMENT L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR BIEN TERMINER L'APRÈS-MIDI.

DES TARTINES D'ÉNERGIE

Le cerveau consomme 4 g de glucose à l'heure. Incapable de se constituer des réserves, il ne dispose que d'un quart d'heure d'autonomie. Ensuite, il va puiser dans les réserves de glycogène du foie. De même l'activité physique est très gourmande en glycogène. D'où l'intérêt de manger du pain à tous les repas.



UN GOÛTER BIEN COMPOSÉ

Manger du pain au goûter, c'est s'assurer un apport pauvre en lipides et riche en glucides. Le pain ne fait pas grossir.

Au contraire, il limite la tentation de manger gras et sucré qui est la principale cause du déséquilibre de notre alimentation.

Un goûter équilibré doit représenter 10 à 15 % de la ration énergétique quotidienne. N'hésitez pas pour cela à miser sur des valeurs sûres telles que des tartines, un laitage et un fruit.

Le Pain du goûter, dans notre équilibre alimentaire



Les résultats de l'étude Su.Vi.Max.* sur l'alimentation ont montré que ceux qui prennent le temps de goûter, petits et grands, ont un meilleur équilibre nutritionnel que les autres. Le goûter apporte davantage de glucides que de lipides et protéines.

Les adeptes du goûter ont des apports plus élevés en vitamines B1, B2, B6, B9, C, E et A ainsi qu'en calcium, fer, phosphore et magnésium. Enfin, ils consomment en moyenne 2,5 g de fibres de plus que ceux qui n'ont pas de goûter.

L'enquête met en évidence que ceux qui goûtent sont plus minces que les autres sans pouvoir établir si cela tient au fait que ce sont aussi ceux qui ont une activité physique plus intense et régulière que les autres.

Toujours selon la même enquête, le goûter fournit quotidiennement 8,4 % des apports énergétiques totaux des femmes et 6,3 % des apports énergétiques totaux des hommes.

D'après d'autres sources, selon les âges et le niveau d'activité, il apporte de 120 à 500 kcal, soit 6 à 20 % de la ration énergétique totale.

*Su.Vi.Max. : la plus grande étude épidémiologique jamais réalisée en France dont l'objectif est de préciser les relations entre l'alimentation et la santé.