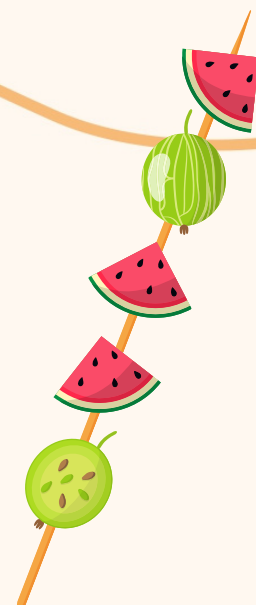


L'ABC du goûter



Repères théoriques et pratiques
chez les enfants de 3 à 11 ans

Guide à l'attention des professionnels



Haute-Garonne

Ce guide, pourquoi?



Moment de plaisir et souvent d'excès, le goûter des enfants questionne les professionnels concernés.

Comment s'y prendre pour améliorer sa qualité nutritionnelle ?

Quelle posture adopter en tant que professionnel ?

Ce document à destination des professionnels a été créé dans le but de pouvoir travailler en autonomie cette question avec les enfants.

Avec qui?



La Mairie de Toulouse s'est associée avec des partenaires du contrat local de santé:

- La Mutualité Française Occitanie,
- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie Haute Garonne,
- La Structure d'Expertise Régionale Obésité Occitanie (SEROO).

Des professionnels de terrain ont aussi collaboré à ce travail.

Ce document n'est pas un guide méthodologique de projet mais il fournit des ressources utiles à la mise en place d'actions.

Le goûter : pourquoi et comment ?

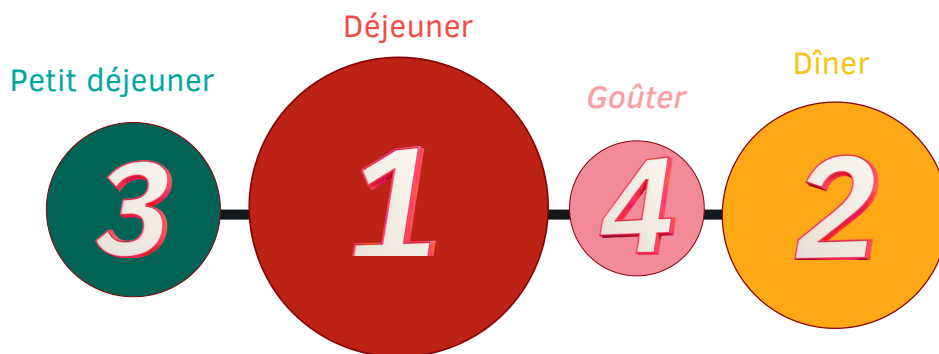


La période de l'enfance est une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette période où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte est le bon moment pour découvrir le plaisir de manger au quotidien et donner goût à l'activité physique. Le goûter dans l'après-midi, pris à heure régulière, est important pour les enfants.

Son rôle :

Faire une pause plaisir dans l'après-midi, seul ou à plusieurs,
reprendre un peu d'énergie pour finir la journée,
patienter jusqu'au dîner sans grignoter,
participer à l'équilibre alimentaire et la répartition de l'énergie,
sur la journée des enfants.

Les apports énergétiques quotidiens proviennent en 1 du déjeuner, en 2 du dîner en 3 du petit déjeuner et le goûter n'intervient que pour environ 10% des apports. Il ne compense pas un repas de midi insuffisant et ne doit pas couper l'appétit de l'enfant au dîner.



Chaque jour le goûter d'un enfant se compose en piochant dans 2 à 3 familles d'aliments (voir exemples p.6) :

- 1 portion de pain ou équivalent,
- 1 produit laitier,
- 1 portion de fruits ou de légumes.



Les 4 règles d'or du goûter

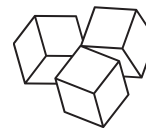
Le prendre au moins 2h avant le dîner.

Ne pas multiplier les collations : un goûter suffit.

S'hydrater avec de l'eau.

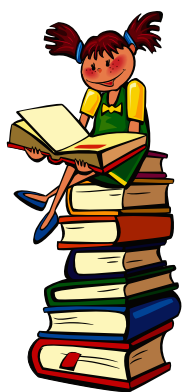
Limiter les produits gras, sucrés et ultras-transformés (voir ci-après).

Focus sur le sucre



Le sucre est un ingrédient plaisir que l'on peut consommer en quantité limitée. Consommés en excès, les produits sucrés favorisent la prise de poids et peuvent entraîner la formation de caries dentaires.

On relève des fréquences de dépassement très élevées de sucres totaux chez les enfants les plus jeunes : 75% des 4-7 ans, 60 % des 8-12 ans ont des apports supérieurs aux seuils considérés pour ces différentes classes d'âges.(ANSES 2019)

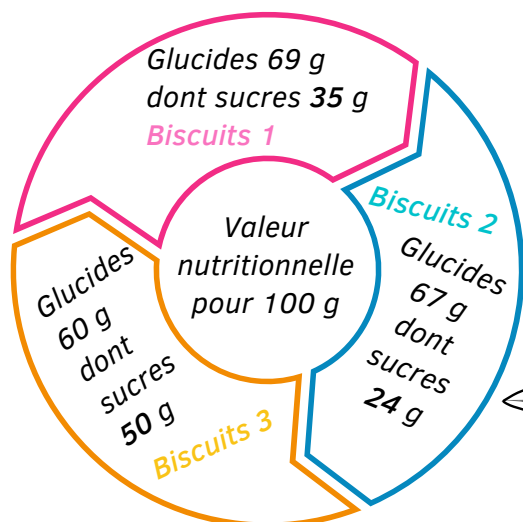


Il est recommandé de limiter le plus possible les boissons sucrées, les sirops, les sodas même light et les boissons dites "énergisantes" qui sont très sucrés ainsi que les jus de fruits.

Limiter à un demi verre par jour les jus de fruits (10 cl) car ce n'est pas l'équivalent d'un fruit.

En effet, dans le fruit il y a des fibres utiles pour le transit intestinal et pour éviter la sensation de faim entre les repas.

L'eau est la seule boisson indispensable!



Le tableau des valeurs nutritionnelles présent sur tous les emballages renseigne sur les quantités de sucre dans chaque produit.

Il suffit de regarder la mention "dont sucres" sous la rubrique "glucides".

Les quantités de sucre pour 100 g de produit peuvent varier du simple au double, même pour des produits similaires.

Exemple: Les biscuits 2 sont deux fois moins sucrés que les biscuits 3

Pour inciter les familles à réfléchir sur les quantités de sucre, il peut être intéressant de montrer des exemples d'équivalences en morceaux de sucre de certains produits (voir QR code fiche ressources p11).

Il est recommandé de privilégier les préparations maison qui permettent de se représenter les quantités de sucre ajouté.

Focus sur les aliments ultra transformés

Les aliments ultra-transformés n'ont plus grand chose à voir avec les matières premières dont ils sont issus.

L'aliment d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels. Les industriels ajoutent des additifs et/ou ingrédients qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison.

Sont de moins bonne qualité nutritionnelle en moyenne (plus de sel, sucre, graisses, moins de fibres, de vitamines, de minéraux).

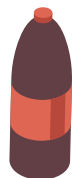
Peuvent contenir des additifs et/ou des substances formées au cours des procédés de transformation de ces aliments dont l'impact sur la santé est encore mal connu.

Les modifications de ces aliments lors des différents procédés de transformation impacteraient la vitesse de consommation de ces aliments, la vitesse de transit et l'absorption des nutriments qu'ils contiennent.

Effets négatifs sur la santé

Exemples:
biscuits industriels,
barres
chocolatées, chips,
nouilles chinoises,
sodas, confiseries

Alors par précaution
il est conseillé
de limiter leur consommation



Exemple de composition d'une barre chocolatée:



Chocolat au lait 31,5 % (sucre, beurre de cacao, pâte de cacao, lait écrémé en poudre, beurre concentré, émulsifiants : lécithines soja ; vanilline), sucre, huile de palme, farine de froment, noisettes broyées 10,8%, lait écrémé en poudre, lait en poudre, chocolat noir (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiants : lécithines [soja] ; vanilline, cacao maigre, poudres à lever (carbonate acide de sodium).

Quelques idées de goûters



A emporter à l'école



Eau+1 à 2 tranches de pain aux céréales
avec 2 carrés de chocolat +
1 banane



Eau+1 part de gâteau au yaourt maison+
1 kiwi



Eau+1 à 2 crêpes maison
+1 pomme légèrement citronnée
(pour éviter de noircir)

Eau+1 à 2 biscottes avec du fromage à
tartiner *
+ 2 clémentines ou 2 abricots



Eau+1 compote à la cuillère
de préférence sans sucre ajouté
+1 à 2 tranches de pain de mie +miel

Eau+1 briquette de lait aromatisé *
+1 à 2 tranches de pain semi-complet
+confiture



*conservable à température ambiante



A prendre à la maison



Eau+1 pot de semoule au lait faite maison
+1 orange

Eau+2 petits beurre + 2 petits suisses



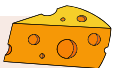
Eau+1 verre de milk-shake à la fraise
ou banane +5 amandes*
* si pas d'allergies ou risque de fausse route

Eau+1 yaourt nature +
1 brochette de fruits



Eau+1 tranche de pain d'épices
+ 1 portion de fromage blanc

Eau+ 20 g d'emmental pasteurisé
+1 à 2 tranches de pain de mie complet



Les quantités sont à titre indicatif, à adapter selon l'âge de l'enfant.

Quelle posture adopter pour mettre en place un projet autour du goûter ?




Les clés de la réussite

- J'implique mes collègues dans la co-construction du projet.
- J'élargis à la thématique de la nutrition en associant l'activité physique.
- J'inclus mon projet dans le projet global de ma structure.
- Je mets en place des actions répétées envers les enfants.
- J'implique les familles.

Avoir une posture bienveillante,
sans jugement et chercher à valoriser
les compétences parentales

*En pratique ? Voir dernière page du guide :
" Pour aller plus loin, pédagogie nutrition, implication des parents "*

La posture éducative

- L'équipe a réfléchi à une posture commune.
 - Je privilégie les échanges entre enfants et adultes pour la convivialité.
 - Je fais des liens avec les actions menées sur la structure.
 - J'aide l'enfant à préparer son goûter: peler les fruits, couper si besoin, remplir sa gourde.
 - J'encourage l'enfant à manger des petites quantités lentement en dégustant en pleine conscience pour profiter du plaisir gustatif et favoriser la satiété.
 - Je rappelle l'importance de boire de l'eau notamment lors des activités physiques.
-  Eviter de faire des commentaires sur le type de goûter apporté par l'enfant et de faire des liens avec le poids ex: "les gâteaux, ça fait grossir !"

En pratique, pour un moment éducatif et de détente

Je pense au lieu de prise de goûter



- L'installation des enfants
- Lieu dédié non bruyant
- L'accès à l'eau



Je pense au temps du goûter



- Temps suffisant de 15 minutes pour manger
- A prévoir à 2h de distance des autres repas
- Temps de préparation avec l'enfant (couper le fruit, ouvrir la compote en pot...)



En pratique, quelles actions mettre en place ?

En préalable, je me fixe un objectif réaliste:
Je vise notamment la réduction
des boissons sucrées et l'incitation à
la consommation de l'eau et des fruits



Auprès des familles

- J'invite les parents sur une activité commune avec les enfants autour de la nutrition (ateliers culinaires, balades...).
- Je sensibilise les familles à l'occasion de la présentation des productions de l'année des enfants.
- Je prends des photos de ce que les enfants ont réalisé durant l'année autour de la thématique et réfléchis au moyen de communiquer.
- Je propose aux enfants de rapporter des productions à la maison (coloriages de fruits de saison ou semainier de goûter).
- J'informe en sortie d'école sur le projet, par une rencontre devant l'école avec distribution de brochures.
- J'organise un café des parents pour lancer la discussion et partager des repères.
- Je communique par le biais ou avec l'aide des représentants de parents.
- Je discute du projet en conseil d'école.



Si la structure souhaite interdire certains aliments (ex: chips, nouilles chinoises...): réfléchir à un travail préalable avec les familles et à l'inscription dans le règlement intérieur.

Auprès des enfants

Pour sensibiliser et faire l'état des lieux



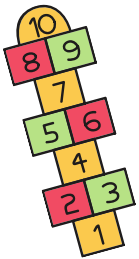
- Je collecte sur plusieurs jours des emballages des goûters apportés par les enfants.
- Je les fais coller sur des grandes affiches par famille d'aliments avec leur couleur (voir QR code goûters équilibrés page 11).

Liste des jeux et activités



détails via QR Code p11

Où ça pousse ?
CD de la comptine des paniers
Pêche aux aliments
Chamboule tout des produits gras et sucrés
Kim goût ou Kim toucher
L'origine des aliments
Le jeu de l'attrape couleurs
Les parcours du petit déjeuner
Les parcours du goûter
Le jeu des 7 familles
Monsieur Lapin
Fabrication d'un semainier du goûter



Activités classiques autour du thème

La dînette
Le coloriage
Le jardinage
Le compostage
Les activités physiques
Jeu des intrus autour des familles d'aliments
Relier les familles d'aliments avec leur rôle
Les livres
Jeu sur la classification des fruits de saison



La cuisine comme le jardinage
sont des activités qui encouragent la consommation de
légumes particulièrement pour les plus jeunes (IREPS 2019).





Documents ressources sur le goûter

Document accessible via QR Code
Jeux et activités (détail p10)



Pour aller plus loin

Recommandations du PNNS : mangerbouger.fr
Pédagothèque Nutrition - Ireps Occitanie (ireps-occitanie.fr)
Stratégies efficaces d'interventions:
<https://www.savoirsdintervention.org/nutrition/>

Exemple d'un projet
CLAE maternelle de Toulouse
(2016-2017)



Fiches ressources



- Comment composer mon petit déjeuner et goûter
- Rôle et recommandations de consommation des familles d'aliments
- Recommandations sur la pratique d'activité physique
- Equivalences en sucres de produits sucrés

Une question ?
Une remarque ?
Contacter :

fleury.co.prestataire-externe@chu-toulouse.fr

Avec la collaboration de :



Juin 2023