

# Le goûter, une nécessité ?

Chez l'enfant, l'adolescent et la personne âgée, le goûter est essentiel pour l'équilibre alimentaire de la journée. Chez l'adulte, il n'est pas nécessaire mais peut permettre de rythmer une journée et/ou d'éviter le grignotage.



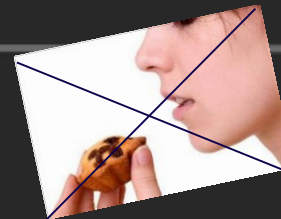
## A faire :

- Pris à heure régulière
- Au moins deux heures avant le dîner



## A éviter :

- Produits industriels
- Viennoiseries, biscuits
- Pâte à tartiner, barres chocolatées
- Sodas
- Grignotage



*Existe-t-il un idéal de goûter ????*

### De l'enfance à l'âge adulte

1 boisson + 2 des 3 éléments suivants :

- ◆ 1 produit céréalier
- ◆ 1 produit laitier
- ◆ 1 fruit



### Chez la personne âgée

1 boisson et 1 produit laitier



(éventuellement un produit céréalier ou une préparation à base de fruits)

