

# Jeu

## Comment choisir son jus de fruit ?

Classe ces 5 jus de 1 à 5, du meilleur au moins bon pour ta santé !



N° ..... N° ..... N° ..... N° ..... N° .....

Réponse : 1. 100% pur jus sans sucres ajoutés. 2. À base de concentré de fruits sans sucres ajoutés. 3. À base de concentré de fruits avec sucres ajoutés. 4. Nectar. 5. Boisson aux fruits de type soda.

→ **À SAVOIR** Pour ton goûter, privilégie les jus qui contiennent le moins de sucres ajoutés. Le nectar, ou les boissons à base de fruits de type soda contiennent beaucoup de sucres et peu de fruits. Tu peux en boire de temps en temps, mais au-delà d'un petit verre par jour, ils ne sont pas considérés comme une portion de fruit !

## Astuces



• **Comment éviter que ton goûter ne s'écrase dans ton cartable ?**

→ Utilise une boîte à goûter.

• **Tu n'as pas toujours le temps de préparer ton goûter ?**

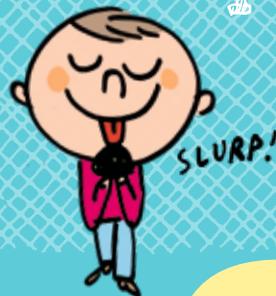
→ Fais deux tartines au lieu d'une au petit déjeuner et mets-en une dans la boîte à goûter ou dans du papier alu !



Un dépliant réalisé par la Ligue contre le cancer, conforme au Programme National Nutrition Santé (PNNS).



# Ma pause goûter



MIAM!



Le goûter ce n'est pas obligé...

... mais ça peut m'aider à tenir jusqu'au dîner!

Je le prends au moins 2 heures avant mon dîner.



C'est l'occasion de me détendre, de faire une petite pause et de me faire plaisir.

Une alimentation équilibrée contribue à t'apporter ce dont ton corps a besoin dans la journée



# Je compose mon goûter

Pour ton goûter, choisis des produits dans au moins 2 des 3 familles d'aliments ci-dessous :

## 1 féculent



Tu as besoin de féculents à chaque repas.



Pense à l'eau, seule boisson indispensable!



## 1 fruit



Tu as besoin d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



## 1 produit laitier



Tu as besoin de 3 ou 4 produits laitiers par jour.



## LES CONSEILS de la diététicienne

Il faut limiter les produits gras et sucrés, comme par exemple : les biscuits fourrés au chocolat, les madeleines, les bonbons, les viennoiseries, les biscuits apéritif, les chips...



J'en mange seulement de temps en temps.



# Mes idées de goûter

## GOÛTER À EMPORTER

- 1 brique de lait
- 1 tartine de pain + 4 carrés de chocolat



- 1 compote à boire
- 2 tranches de pain d'épice
- De l'eau

- 1 yaourt à boire
- 3 à 4 barquettes aux fruits



## GOÛTER AVANT LE SPORT

- 3 à 4 fruits secs
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau

Parce que je me dépense plus!

- 1 brique de lait
- 1 pain au lait + 4 carrés de chocolat
- 1 fruit



## GOÛTER FESTIF

- Brochettes de fruits trempées dans du chocolat
- Gâteau au yaourt
- Jus d'orange
- Quelques bonbons

Miam!



## GOÛTER POUR LA MAISON

- 1 part de gâteau au yaourt
- 1 petit verre de jus d'orange

- 1 bol de fromage blanc dans lequel on coupe des morceaux de fruits



- 1 yaourt
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau

- 1 bol de céréales + lait
- 1 fruit

- 1 fruit
- 1 tartine de pain et du fromage à tartiner
- De l'eau

