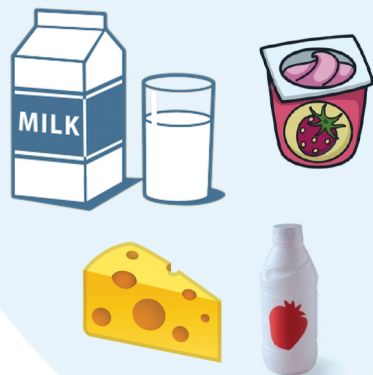
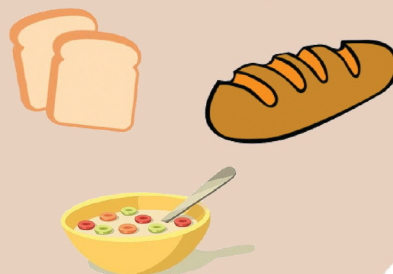


## 1 PRODUIT LAITIER



## UNE PORTION DE PAIN OU DE CÉRÉALES



## 1 FRUIT



## QUE MANGER À 16H AU GOÛTER

Choisis au moins 2 des 3 aliments suivants pour créer ton goûter.

Voici quelques conseils pour composer un goûter équilibré.

Réalisée par Sylvie VORASAK,  
étudiante en diététique.



## 4 RÈGLES D'OR

1. Au moins 2H avant le dîner
2. Limite les produits sucrés et les produits gras
3. Un seul goûter dans l'après midi suffit
4. Bien s'hydrater avec de l'eau

## POURQUOI FAUT-IL PRENDRE UN GOÛTER ?

Pour reprendre des forces

Pour ne pas grignoter avant le dîner

Pour avoir du plaisir avec tes parents ou tes copains

