

GOÛTER TYPE

« Le goûter peut apporter entre 15 et 20 % de l'apport calorique de la journée »,
précise la diététicienne.

Cela correspond : chez les 3-5 ans à 200 calories, chez les 6-9 ans à 250 calories,
et chez les 9-12 ans à 400 calories environ.

Pour les enfants de 6 à 9 ans à 250 calories:

1 figurine « chouette » « mulot » 1 yaourt nature 1 salade de fruits



Valeurs nutritionnelles
pour la portion de **50g**
de pain d'épices:

778 kJ / 183,5kcal
Glucides : 42 g
Dont sucres : 23 g
Matières grasses : 0,55g
Dont acides gras saturés :
0,2 g
Protéines : 2,7g
Sel : 0,25 g

Valeurs nutritionnelles pour la
portion de **yaourt nature 125ml:**

370 kJ / 88 kcal
Glucides : 5,7 g
Dont sucres : 5,2 g
Matières grasses : 4,3 g
Dont acides gras saturés : 2,8 g
Protéines : 4,0 g
Sel : 0,15 g

Valeurs nutritionnelles
pour la **portion de**
salade de fruits frais:

354 kJ / 84 kcal
Glucides : 18,3 g
Dont sucres : 17,1 g
Matières grasses : 0,3 g
Dont acides gras saturés :
0 g
Protéines : 0,7 g
Sel : 0 g