

# Le goûter: pas que pour les enfants!

---

Rien de tel qu'un goûter équilibré en fin d'après-midi pour éviter le grignotage et les fringales incontrôlables.

En effet, il n'est pas question de réserver le goûter aux enfants! Des études ont montré que cet encas pouvait avoir un effet positif dans la prévention de l'obésité. Les personnes qui prennent une collation régulièrement ont moins de problèmes de poids que ceux qui délaissent ce mini-repas. Ceux qui abandonnent cette habitude, quelle qu'en soit la raison, prennent souvent du poids dans le mois qui suit.

Le fait de goûter, évite de se jeter sur le repas suivant: le repas du soir se fait plus léger automatiquement. D'un autre côté, celui qui a peu mangé le midi, peut se rattraper vers 16h00 par un goûter, ce qui évitera encore une fois de se jeter sur le repas du soir.

Cette collation permet de mieux étaler la ration alimentaire sur toute la journée et favorise un meilleur équilibre énergétique. Ainsi, il est très recommandé d'insérer plusieurs petits repas de ce type dans une journée: dans la matinée, dans l'après-midi et pourquoi pas en soirée si on se couche tard (ou plus de 5 heures après le repas du soir).

Il ne faut évidemment pas confondre collation et grignotage. Quand on grignote, c'est lorsqu'on ouvre le frigo ou l'armoire à intervalles réguliers, sans avoir faim ou alors on craque en dehors des repas et'on se jette sur des aliments, en général riches en calories, mais pauvres en nutriments indispensables comme par exemples des croissants, du chocolat, des biscuits, de la limonade, des chips.....

On a toujours une bonne excuse pour justifier ce geste incontrôlé: trop de stress, dure journée, envie de sucré ou de salé, gourmandise.....Mais finalement, le grignotage déséquilibre l'alimentation.

Alors que le goûter, s'il est équilibré, permet de répondre aux recommandations nutritionnelles journalières. Grâce au goûter, vous consommerez facilement 2 fruits par jour et 2-3 produits laitiers et assez de glucides complexes, tout cela sans excès de sucres ou de graisses.

De quoi se compose le goûter ou la collation idéale?

On y trouvera toujours un produit laitier, un aliment à base de céréales et un fruit ou un jus de fruit.

Quelques exemples pratiques:

1. une banane coupée dans un ravier de fromage blanc et 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
2. un jus de fruit + une tranche de pain avec fromage blanc et une cuillère à café de confiture par dessus
3. un milkshake à la fraise ( lait demi-écrémé et fraises fraîches) + 1 tranche de pain beurrée
4. Une macédoine de fruits variés, un yaourt nature (mélanger le tout) et 2 biscuits secs ( type petit beurre)
5. Un verre de lait, 1 tranche de pain avec de la pâte à tartiner, une pomme à croquer

Désormais, pensez à (re)prendre votre goûter et vous verrez que vous y gagnerez au niveau de votre santé et de votre forme!

---

Article publié sur [www.dietetique.lu](http://www.dietetique.lu) le 31/07/120557  
© dietetique.lu