



Conseils SSEJ - PPSP

CONSEILS POUR DES GOUTERS EQUILIBRES

No de la Fiche : F633/0720

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Éducateurs-trices et cuisinier-e-s dans les structures d'accueil de la petite enfance

Personne de référence PPSP : Diététiciennes ; Infirmier-ères de la PE

Date de validation : Décembre 2020

A. Introduction

Ce support a pour objectif d'aider les éducateurs-trices ainsi que les cuisinier-e-s de la petite enfance à composer des goûters (de l'après-midi) équilibrés.

La collation du matin devrait contenir uniquement de l'eau et des fruits.

B. Conseils pour la préparation des goûters



Le goûter est de préférence sans sucre ajouté et peu gras. **Un fruit/légume et l'eau sont toujours présents**, tandis que les autres groupes d'aliments dépendent de la faim de l'enfant.

Le goûter peut contenir **au maximum un aliment "sucré et/ou gras¹"**. Il est encouragé de varier les goûters et de limiter à **3 fois par semaine au maximum** des goûters "sucré et/ou gras". Si des repas sont servis dans la structure, se référer aux recommandations Fourchette verte (ajout d'un produit laitier au goûter si pas de produit laitier au repas, pas de goûter "sucré et/ou gras" si dessert déjà "sucré et/ou gras").

¹ Un mets gras contient > 10% de matières grasses (p.ex. croissant, madeleine, barres de céréales, etc.).

De la diversification alimentaire jusqu'à 1 an

Le goûter est essentiellement composé d'une purée de fruit, qui peut être additionnée de céréales et/ou de yogourt.

Aliments purée/compote	Age	En pratique
Fruits crus ou cuits	Au plus tôt, au début du 5 ^{ème} mois Au plus tard, au début du 7 ^{ème} mois	Au début, servir les fruits en purée en petite quantité (2-3 c. à c.). Puis, augmenter progressivement (jusqu'à 60 g).
Céréales de petite taille cuites (millet, blé, épeautre, avoine, flocons de céréales, de semoule ou de bouillie de céréales instantanée)	Au plus tôt, au début du 5 ^{ème} mois Au plus tard, au début du 7 ^{ème} mois	Les céréales peuvent être ajoutées dans les purées de fruits (20 g).
Pain, croûtes de pain	Dès le 9 ^{ème} mois	En fonction du développement et des réflexes de déglutition de l'enfant (25 à 40 g).
Yaourt nature Lait de vache entier	Dès le 7 ^{ème} mois	En petite quantité (50-100 g max/j), ces aliments peuvent être ajoutés aux purées.

Dès 1 an révolu

Aliments	Age	En pratique
Fruits crus ou cuits, salade de fruits, compote nature ou légumes crus	1 à 2 ans	Une poignée (main de l'enfant) (60 g de légumes/fruits)
	2 à 4 ans	Une poignée (main de l'enfant) (75 g de légumes/fruits)
Pain, pain croustillant ou céréales en flocons/soufflées sans sucres ajoutés ou pop-corn nature (dès 3 ans)	1 an	Une tranche de pain (taille main de l'enfant) (25 – 40 g)
	2 à 4 ans	Une tranche de pain (taille main de l'enfant) (30 – 45 g)
Produits laitiers : Lait de vache entier ou à 2,5% de matières grasses ou séré, yogourt, fromage frais ou fromage à pâte dure / à pâte molle	1 à 4 ans	La fréquence de consommation des produits laitiers est de 3 portions par jour, en fonction de l'allaitement maternel (voir portions ci-dessous). 1 dl 100 g 15 g / 30 g
Fruits à coque (oléagineux) : amandes, noix, noisettes, noix de cajou etc.	1 à 3 ans	1 c. à c. moulu
	Dès 3 ans	20 g (2 c. à s.) entiers, en fonction de la capacité de l'enfant à mâcher et avaler.



Lors de l'élaboration des goûters, tenir compte des intolérances ou allergies alimentaires existantes.

C. Exemples de goûters équilibrés sans sucre ajouté

Dès 1 an révolu

Goûters sans sucre ajouté	
Pain croustillant avec fromage frais à la ciboulette et rondelles de concombre	Avoine soufflée (ou autres céréales sans sucres ajoutés) et lait, fruit frais
Pain suédois au cottage cheese et rondelles de radis	Pancakes ou crêpes avec compote de fruits (sans sucre ajouté)
Wraps au fromage frais et tomates cerises	Marrons chauds et compote de fruits
Blinis au fromage frais et dips de carottes	Séré nature avec purée de fruits frais
Salade de fruits et fromage blanc	Bircher composé de yogourt nature, pommes râpées, flocons d'avoine et cannelle
Galettes soufflées de céréales et fruit frais	Mini sandwich au fromage et fruit frais
Lamelles de gruyère, pain complet et fruit frais	Milk-shake aux fruits et pain au lait
Dips de légumes à la sauce séré et ciboulette	Lassi de mangue
Dips de légumes et houmous	Smoothie aux fruits et tranche de pain

Bon à savoir :

- Les aliments **entiers** suivants sont à éviter avant 3 ans : fruits à coque (oléagineux), pain aux graines, grains de raisins et tomates cerise, en raison de leur risque d'étouffement.
- Les boissons végétales (au riz, amandes, soja, etc.) ne peuvent pas remplacer le lait de vache.



D. Références et sources d'information complémentaire

Croix-rouge suisse. Alimentation équilibrée en portions maniables. 2015. Disponible (en plusieurs langues) sur: <https://www.migesplus.ch/fr/publications/alimentation-equilibree-en-portions-maniables>

Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse – Genève. Quel goûter peut manger mon enfant à la récréation?. 2020. Disponible sur: <https://www.ge.ch/que-fait-ecole-ameliorer-alimentation-enfants-jeunes/quel-gouter-peut-manger-mon-enfant-recreation>

Fourchette verte des tout-petits (1 à 4 ans). 2020. Disponible sur: https://www.fourchetteverte.ch/media/filer_public/22/0d/220dd26f-612f-4f2e-87ec-14211e86b9f8/fv_brochure_touts_petits_fr_2020_web.pdf

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). 1ère année de vie. 2019. Disponible sur: <https://bonappetitespetits.ch/1-lebensjahr>.

Promotion Santé Suisse. L'alimentation durant la 1re année de vie. 2018. Disponible sur: https://promotionsante.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung/broschuere-ernaehrung-im-1-lebensjahr/Ernaehrung_im_1._Lebensjahr_franzoesisch.pdf.

Société Suisse de Nutrition. Idées de collations originales. 2016. Disponible sur: www.sge-ssn.ch/media/Ideen-Zwischenmahlzeiten_F_SGE2016.pdf.