



BON À SAVOIR

☀ Selon une étude de la collective Biscuits & Gâteaux de France, 92% des enfants de 3 à 11 ans dégustent le goûter après l'école et 55% préfèrent se retrouver autour d'une table familiale pour cette pause plaisir. Il y a moins de risque d'obésité chez les enfants qui prennent le goûter régulièrement.

2. Le petit beurre... forcément

En voici une version tablette au chocolat noir. Bio, sans huile de palme, made in France avec des ingrédients du commerce équitable, voilà toutes les raisons de (se) faire plaisir sans culpabiliser.

Petit Beurre Tablette Chocolat Noir, BIOCOOP, 2,40 €, biocoop.fr



1. La pâte à tartiner 100% naturelle

Sans graisses ajoutées, ni huile de palme ! Au miel, cacao maigre et noisettes torréfiées. Un délice sain, naturel et régressif sur des tartines qui raviront les papilles.

Chocomiel, FAMILLE MARY, 6,90 €, famillemary.fr



LE COIN DES MAMANS

3. Le yaourt à boire

Un, deux, trois... On secoue, on pique la paille, on boit : un vrai jeu d'enfant ! Vos petits profiteront de l'apport en calcium et en fruit ainsi que d'une collection d'images pour suivre les aventures des deux vaches rigolotes.

Les P'tits Miam à boire, LES 2 VACHES, 2,89 €, en super et hypermarchés.



LE GOÛTER :

un 4^{ème} repas indispensable pour l'enfant

Gourmand et anti coup de pompe, le goûter est une pause incontournable pour l'enfant. Il comble ses besoins énergétiques et regonfle ses batteries en fin de journée. Rassasié, votre enfant sera moins tenté par le grignotage et mangera plus léger le soir. Pour son « 4 heures », concoctez-lui un petit menu équilibré composé de biscuits, tartines ou gâteaux pour leur teneur en vitamines, d'un produit laitier pour des os solides, d'un fruit pour les vitamines et les fibres, et d'une boisson pour l'hydratation.

Par Carole Fleurival



4. Quelle bonne poire cette gourde !

Sans sucre ajouté, sans édulcorant, sans colorant et sans conservateurs, cette compote fraîche conserve ses qualités nutritives 12h hors du frigo grâce à cette petite gourde ultra pratique et ludique.

Sans Sucres Ajoutés en Gourde, Charles & Alice, 2,99 €, au rayon frais des grands magasins.

5. Le thé pour enfants

Parce qu'ils aiment mimer les adultes, vous pourrez partager un vrai moment de complicité en leur servant ces infusions et ce thé sans théine. Disponible en saveur cola, grenadine et « bonbon ».

Little Cristal, DAMMANN FRÈRES, 7 €, dammann.fr



© Hovlyard



À LIRE

☀ Ce livre regorge d'idées astucieuses pour réconcilier les enfants avec les légumes, au moment du goûter entre autre. Cake moelleux aux courgettes jaunes et au citron, barres de céréales betteraves rouges-pommes-noisettes, jus concombre-pomme-menthe, bâtonnets glacés au fenouil... autant de recettes étonnantes et saines qu'ils dégusteront sans se faire prier. « Mes enfants aiment les légumes mais ne le savent pas » d'Emmanuelle REDAUD et de Thomas DHELLEMES aux éditions Ulmer, 12,90 €.

À FAIRE

☀ Le Printemps Bio revient du 1^{er} au 15 juin 2015 dans une vingtaine de villes en France. Pour cette seizième édition, Vitabio et Babychou Services proposent des ateliers « Goûter bio rigolo » gratuits pour apprendre aux enfants à composer eux-mêmes des goûters sains et équilibrés. printempsbio.com