

C'est l'heure
du 4 heures !



1 portion de pain ou de céréales

À **Clisson** cela peut être : pain, pain de mie,
pain complet, pain viennois, pain maïs



ET

1 fruit de saison

À **Clisson** cela peut être : pomme, banane, clémentine...



OU

1 produit laitier

À **Clisson** cela peut être : fromage blanc, kiri, beurre, lait



+

À quoi ça sert ?



- À reprendre des forces après une bonne journée
- À se détendre et se faire plaisir entre copains ou en famille
- À patienter jusqu'au dîner sans grignoter
- À ne pas être trop affamé à l'heure du dîner

Les 4 règles d'or du goûter

1. Prendre le goûter au moins 2 heures avant le dîner
2. Ne pas multiplier les collations : un goûter dans l'après-midi suffit
3. S'hydrater : de l'eau, et à volonté
4. Limiter les produits gras et sucrés : viennoiseries, biscuits, sodas....

