

Vive le quatre-heures !

C'est le repas préféré des enfants, mais pas toujours le plus équilibré. Voici nos conseils pour glisser un goûter sain, pratique et économique dans leur cartable.



Le goûter idéal selon Maïa Beaudelaire, nutritionniste ? Un produit laitier, un fruit et un morceau de pain avec une barre de chocolat. Un grand classique ! (LP/Oliver Corsan)

Les biscuits réclamés à cor et à cri par votre aîné dans le rayon le plus onéreux du supermarché se sont retrouvé écrasés, entre la calculatrice et l'agenda. Le petit dernier, lui, a fait fi de la banane, que vous récupérez noircie au fond du sac. En cette rentrée des classes, vous avez évidemment songé à glisser un goûter dans le cartable... mais comment ne pas exploser son budget tout en faisant plaisir à vos enfants et en respectant les règles élémentaires de l'équilibre alimentaire ?

Le bento, jolie boîte à en-cas. (DR)



■ **Pensez équilibré... et variez les menus**

« Le goûter est un repas capital pour nos enfants. Jusqu'à l'âge de 19 ans, ils sont en pleine croissance et ont des besoins d'énergie importants », rappelle Maïa Baudelaire, nutritionniste et fondatrice du site Ilovelydietcoach.com. Quel est le portrait, robot du quatre-heures équilibré ? « Un produit laitier, un fruit et un apport en glucides du type morceau de pain avec barre de chocolat », détaille la spécialiste. Si vos bambins font la moue à la vue d'un fruit, remplacez la pomme par une compote ou la banane par une brique de jus d'orange (100 % jus de fruit et sans sucres ajoutés). « Ceux qui n'ont pas très faim peuvent prendre des amandes et des fruits secs avec une briquette de lait », poursuit Maïa Baudelaire. Au rayon viennoiserie, les pains au lait et aux raisins restent les options les plus équilibrées. « Dans tous les cas, il faut éviter les biscuits industriels, plein de sucre, d'additifs,

de mauvaises graisses... et qui coûtent cher ! » avertit Fanny Nouet, diététicienne.

■ **Faites des économies en magasin**

Le goûter représente 41 € par mois pour une famille avec deux enfants selon une étude de Monsieurdrive.com qui a passé au peigne fin près de cent drives dans quinze villes différentes. Et selon le magasin choisi, le prix d'un panier-type peut varier de 25 % : être vigilant en magasin permet de réaliser de belles économies ! « Attention aux idées reçues, un pack familial ne coûte pas toujours moins cher. Par exemple, deux boîtes de 8 crêpes au chocolat reviennent au même prix que la boîte de 15 crêpes. Mais le grand pack pousse à la consommation », observe Karine Brana, présidente du comparateur de drives. « Il ne faut pas se laisser éblouir par les promotions et toujours regarder le prix au litre ou au kilo ! »

■ **Emballiez malin**

Si vous ne pouvez pas concocter de goûter à la maison, pensez à emballer malin. Un étui à banane en plastique protégera le fruit et le cartable des mésaventures. Songez, sinon, à couper le fruit en rondelles avec un zeste de citron dans une boîte en plastique. Les bentos, boîtes en plastique à la japonaise, s'avèrent également très pratiques avec leurs petits compartiments. « C'est mignon, ça se ferme bien », souligne la nutritionniste Maïa Baudelaire.

■ **Et si vous le partagiez avec eux ?**

Ce repas n'est pas réservé aux plus petits ! Si vous êtes à la maison, le quatre-heures est l'occasion de partager un moment privilégié avec votre enfant entre l'école et les activités du soir. Quelles sont ses premières impressions de sa nouvelle classe ? Comment s'est déroulée la sortie à la piscine tant redoutée ? Le goûter marque le temps des confidences. Idéalement consommé trois heures avant le dîner, l'en-cas participe aussi à l'équilibre alimentaire des parents. « Cela leur permet de ne pas se jeter, affamés, sur le dîner », souligne la diététicienne Fanny Nouet.

Cinq goûters bons et pas chers

La collation ne se limite pas aux fruits et aux gourmandises, il faut aussi penser aux boissons. « Les enfants se déshydratent vite et oublient de boire », souligne Maïa Baudelaire, nutritionniste, qui partage cinq idées de goûter alliant boisson, nutrition et économies.

1 Optez pour une barre de céréales (bien regarder les teneurs en sucres, sel et matières grasses avant l'achat), accompagnée d'une banane et d'une briquette de jus de fruit. Exit les sodas

et les jus de fruit light. Rajoutez plutôt un yaourt.

2 Souvenirs d'enfance avec le traditionnel morceau de pain (un quart) et sa barre de chocolat. Prenez de la baguette tradition ou complète. En fruit, une compote ou une pomme. En boisson, une bouteille de yaourt à boire.

3 Un grand bol de céréales dans du lait. Et un jus de pamplemousse pour les papilles les plus averties.

4 Miam... Deux belles tranches de pain de mie, de préférence complet, avec de la pâte à tartiner, du type Nutella ou beurre de cacahuète. Pour alléger le tout, un yaourt et un jus de fruit frais.

5 Pour les amateurs de salé, on ne s'approche des chips sous aucun prétexte ! On se jette plutôt sur un morceau de pain avec du fromage. Une pomme et un jus de fruit feront l'affaire en complément.

