

## > Questions de patients

### Paroles de médecin

#### > Mon fils de 16 ans prend un énorme goûter en rentrant du lycée, pensez-vous que cela soit trop quelques heures avant de dîner ?

- *L'appétit des adolescents est parfois très impressionnant. Surtout s'il n'a pas fait un repas complet à midi, il est normal qu'il ait faim. Contre les excès, choisissez de remplir frigo et placards avec des produits ni trop gras ni trop sucrés : pain, céréales non sucrées, fruits, produits laitiers riches en calcium... et prévoyez un dîner léger s'il est proche du goûter (moins de 2 heures) (8).*

#### > J'ai terriblement faim à 17h et ai tendance à me jeter sur le distributeur de mon lieu de travail entre 16h30 et 18h, comment puis-je éviter cela ?

- *C'est normal d'avoir faim entre 16 et 18h : il y a en moyenne 7 h de jeûne entre le déjeuner et le dîner. Ce que proposent les distributeurs sont souvent des produits très sucrés (friandises) ou gras (chips). Il vaut donc mieux instaurer une véritable pause goûter à heure fixe et préparée à l'avance afin d'éviter la solution de secours du distributeur. Par exemple, prenez un fruit ou un morceau de pain à la cantine et n'oubliez pas de boire pour vous réhydrater.*

#### > J'ai pris du poids, dois-je supprimer le goûter ?

- *Pas forcément, cela dépend de votre déjeuner et de votre métabolisme. Si vous avez besoin de cette collation, préférez des aliments riches en protéines, fibres ou glucides lents comme par exemple un œuf dur, des légumes à la croque, du pain de tradition française, un laitage allégé...*

#### > Quelle quantité donner à goûter à mon enfant de 2 ans ?

- *De 1 à 3 ans, l'enfant commence à avoir une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la vôtre, mais dans des quantités adaptées à son âge. Il a encore des besoins spécifiques et ne mangera pas comme vous avant ses 3 ans. Le lait reste encore très important : au goûter donnez lui un biberon de 250 ml ou 1 yaourt et un fruit mixé ou très mûr. Vous pouvez lui proposer un croûton de pain, de temps en temps, s'il a faim (9).*



## Goûter l'équilibre



## L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain par la conduite de travaux de recherches et la diffusion de documents d'information.

Son site Internet [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) est un portail permettant d'obtenir des informations sur la nutrition, l'alimentation et le pain ainsi que les outils et publications de l'Observatoire du pain : des modules interactifs, un bloc de consultation, des newsletters, un carnet alimentaire...

Il permet de trouver l'ensemble des guides pratiques thématiques : profils patients (enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras), moments de consommation (petit-déjeuner, goûter).

### Pour plus d'informations...

[infosante@observatoiredupain.fr](mailto:infosante@observatoiredupain.fr)

Tél. : 01 44 88 88 25

#### Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

1. CREDOC, *Comportements et consommations alimentaires en France*, Enquête CCAF 2007
2. Afssa, *Etude Inca 2 : Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires*, France 2007
3. TNS SOFRES, *Étude Usages et attitudes à l'égard du goûter*, 2006
4. INSERM, *Etude SU.VI.MAX*, 2003
5. L'Observatoire du pain, *Recueil Pain et nutrition*, septembre 2006
6. Afssa, *Tables Ciquel*, 2008
7. Bourre JM et al. *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français*, *Médecine et nutrition*, volume 44, Observatoire du pain, 2008
8. PNNS, *J'aime manger, J'aime bouger, le guide nutrition pour les ados*, 2009
9. PNNS, *La santé vient en mangeant, Le guide nutrition de la naissance à trois ans*, décembre 2005

## Le goûter : un écart à l'équilibre ?

Souvent associé à l'enfance, le goûter est progressivement abandonné vers l'adolescence. 70 % des enfants prennent au moins cinq goûters par semaine mais ce pourcentage diminue avec l'âge : 48 % des 3-5 ans goûtent tous les jours contre seulement 19 % entre 12 et 14 ans (1). Cette tendance ignore pourtant l'importance du goûter dans l'équilibre alimentaire global.

Collation variée et bien équilibrée, le goûter est une pause entre les deux repas et un moyen de se faire plaisir. Mais le goûter n'est pas du grignotage, c'est une véritable prise alimentaire qui s'inscrit particulièrement dans l'actualité de notre rythme alimentaire entre déjeuner rapide et dîner tardif. Il permet de s'hydrater et de reprendre de l'énergie au cours d'une période qui peut être longue.

Permettant de renouer avec le sentiment de satiété, il a un véritable impact sur l'équilibre alimentaire. Bien équilibré, le goûter a donc toute sa place au cours de la journée des enfants mais aussi dans celle des plus grands !



**Dr Pascale Modai**

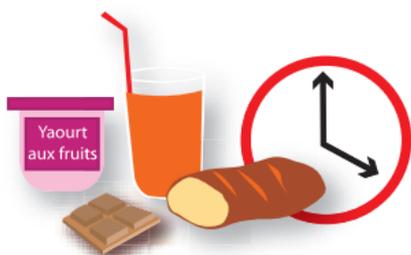
Médecin nutritionniste  
Médecin conseil de  
l'Observatoire du pain

En collaboration avec *Le Généraliste*

# Décryptage du goûter

*Le goûter est une pause au cours de l'après-midi, qui répond à un état de faim physiologique lié à une légère hypoglycémie (creux à l'estomac, coup de barre en fin d'après-midi ou après une dépense physique) et à un besoin d'apport énergétique, tout en permettant une meilleure répartition alimentaire journalière.*

## > Distinguer le goûter du grignotage et du snacking



> **Le goûter** est une collation équilibrée, un repas léger dans la mesure où il répond à une sensation de faim, qu'il est complet, varié, régulier et surtout pris en une seule fois, à heure fixe. Un vrai goûter s'inscrit dans le rythme alimentaire de la journée afin de recharger les batteries.

> **Le grignotage** se traduit par des prises alimentaires répétées, souvent compulsives et sans faim, d'aliments très variés, solides ou liquides, sucrés ou salés, en dehors de repas. Cette envie de manger, souvent due au stress, à l'ennui ou à la gourmandise, entraîne une augmentation des apports énergétiques.



> **Le snacking** est un mode de consommation de plus en plus répandu notamment chez les enfants et les adolescents. Il consiste à consommer en dehors des repas des en-cas tout prêts en emballage individuel, sucrés ou salés, (snacks laitiers, produits salés, chips, biscuits, viennoiseries ...), le plus souvent consommés en dehors du domicile.



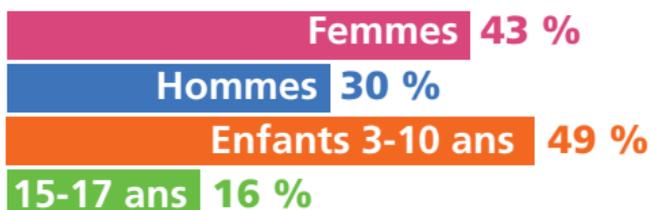
> **Le craving** est une compulsion alimentaire, plutôt féminine, caractérisée par une envie impérieuse de manger un aliment particulièrement apprécié en vue d'un plaisir immédiat (chocolat, biscuits, fromage...) suivi d'une sensation de culpabilisation.



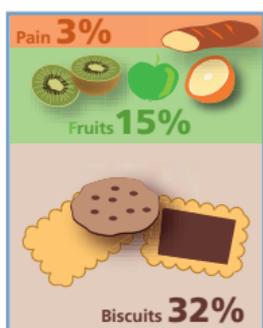
## > Goûter et goûteurs d'aujourd'hui ?

- > Près de **80 %** des enfants de 3 à 14 ans prennent un goûter régulièrement (1).

% des populations prenant un goûter quotidien (2)



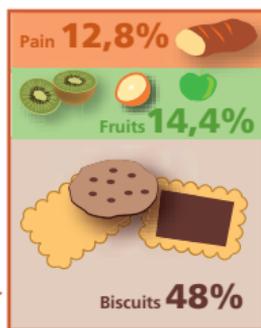
- > Les **biscuits** sont le 1<sup>er</sup> aliment consommé au goûter (3). **59 %** des enfants et **33 %** des adultes en consomment. Le goûter des enfants comprend plus du 1/3 des viennoiseries, biscuits, pâtisseries et chocolat consommés.



Part % du goûter dans la consommation quotidienne de pain, de fruits et de biscuits (2)

des adultes

des enfants



## > Goûter et équilibre alimentaire (4)

- > Une meilleure répartition calorique journalière : le goûter est une bonne occasion pour faciliter une meilleure répartition des apports caloriques sur la journée, en veillant à ce que les apports énergétiques soient plus élevés en glucides, mais plus pauvres en lipides.
- > Une meilleure gestion du poids : les goûteurs réguliers ont un apport total calorique quotidien et un indice de masse corporelle plus faibles que ceux des non goûteurs.

### Parole de médecin

*Le goûter a une place importante dans l'alimentation quotidienne des enfants et des adolescents en leur apportant des éléments indispensables à leur croissance. Pour petits et grands, il permet de compléter utilement les autres repas, notamment en cas d'activité sportive. Le goûter à heures régulières, en fin d'après midi, aide à éviter le grignotage et à manger plus léger au dîner.*

# Le goûter idéal :

## > Les critères du goûter équilibré

- > Pour atteindre les apports journaliers conseillés en particulier en calcium et en fibres, **la composition d'un bon goûter doit se rapprocher de celle du petit déjeuner** (boisson, céréales, laitages et fruits).
  - une **boisson** pour une bonne hydratation de l'organisme (eau, thé, café...)
  - des **fruits (frais ou en compote)** ou jus de fruits fraîchement pressés (fibres, vitamines et minéraux)
  - un **aliment riche en calcium et protéines** pour la croissance (laitages et produits laitiers, fromage)
  - un **aliment céréalier riche en glucides** pour l'apport énergétique (pain, biscottes, céréales non fourrées)
- > **Mais le goûter peut être plus léger** et dépend de la composition et de l'apport énergétique des repas précédents ainsi que de l'activité. Pour les adultes, il peut se composer d'un peu de pain avec du jambon ou du fromage et/ou d'un yaourt nature avec un fruit et une boisson pour se réhydrater. Il permet ainsi d'attendre le dîner en évitant le grignotage.

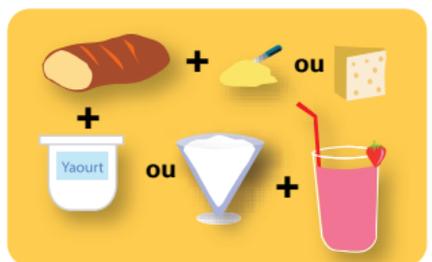
## > La pause goûter pour répondre aux besoins énergétiques (5)

- > **Le goûter représente 10 à 15 % de l'apport énergétique quotidien, soit :**
  - **250 à 400 calories** pour un enfant ou un adolescent
  - **200 à 250 calories** pour une femme enceinte et allaitante
  - **300 à 400 calories** pour un sportif (selon l'intensité de l'activité)
  - **150 calories** pour une personne âgée
- > **Le goûter est une bonne solution** pour faire face aux besoins énergétiques de la journée, notamment en cas de besoins particuliers :

### Chez l'enfant



### Chez la femme enceinte et allaitante



### Chez le sportif



### Chez la personne âgée



# rétablir l'équilibre

## > Inverser la tendance (6,7)

> **Varié les goûters en privilégiant fruits et laitages et en évitant les aliments gras et sucrés** (céréales sucrées et fourrées, sodas, viennoiseries, barres chocolatées, snacks laitiers, confiseries et sucreries...).

> **Réhabiliter la tartine** : le pain frais ou légèrement grillé a toute sa place au goûter. En consommer limiterait la consommation des goûters « prêts à consommer » souvent trop gras, trop sucrés et très énergétiques favorisant la prise de poids chez les sujets prédisposés.

	<b>Consommation exceptionnelle (1 fois/semaine)</b>	<b>Consommation courante</b>
<b>Glucides</b>	<p>Aliments trop riches en calories, en acides gras saturés ou en sucres (glucides simples) : sans grande valeur nutritive</p>	<p>Aliments riches en glucides complexes, peu ou pas pourvoyeurs de lipides et de meilleure valeur énergétique</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 biscuits chocolat (180 à 200 kcal)</li><li>• 40 g de céréales sucrées (160 kcal)</li><li>• 1 barre chocolatée biscuitée (50 g) (242 kcal)</li><li>• 1 viennoiserie (210 à 300 kcal)</li><li>• 70 g de chips (380 kcal)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60 g baguette de tradition française + 4 carrés de chocolat noir (351 kcal)</li><li>• 50 g muesli non resucré (173 kcal)</li><li>• 1 barre aux céréales (90 à 100 kcal)</li><li>• 40 g de pain aux céréales (105,6 kcal)</li></ul>
<b>Boissons, produits frais ou lactés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 soda/33 cl (140 kcal)</li><li>• 1 glace type esquimau (130 à 140 kcal)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 fruit frais ou pressé (60 à 80 kcal) (selon fruit et poids)</li><li>• 1 verre (20 cl) de lait demi-écrémé (72 kcal)</li><li>• 1 yaourt nature (60 kcal)</li></ul>

## Parole de médecin

*Le goûter est l'occasion de faire une pause qui peut parfaitement s'intégrer dans l'équilibre nutritionnel. Il est l'occasion de consommer des fruits ou des légumes à la croque, des féculents et des produits laitiers afin d'atteindre en particulier les recommandations en calcium, fibres, vitamines et minéraux.*

## L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain par la conduite de travaux de recherches et la diffusion de documents d'information.

Son site Internet [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) est un portail permettant d'obtenir des informations sur la nutrition, l'alimentation et le pain ainsi que les outils et publications de l'Observatoire du pain : des modules interactifs, un bloc de consultation, des newsletters, un carnet alimentaire...

Il permet de trouver l'ensemble des guides pratiques thématiques : profils patients (enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras), moments de consommation (petit-déjeuner, goûter).

### Pour plus d'informations...

[infosante@observatoiredupain.fr](mailto:infosante@observatoiredupain.fr)

Tél. : 01 44 88 88 25

#### Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

1. CREDOC, *Comportements et consommations alimentaires en France*, Enquête CCAF 2007
2. Afssa, *Etude Inca 2 : Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires*, France 2007
3. TNS SOFRES, *Étude Usages et attitudes à l'égard du goûter*, 2006
4. INSERM, *Etude SU.VI.MAX*, 2003
5. L'Observatoire du pain, *Recueil Pain et nutrition*, septembre 2006
6. Afssa, *Tables Ciquel*, 2008
7. Bourre JM et al. *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français*, *Médecine et nutrition*, volume 44, Observatoire du pain, 2008
8. PNNS, *J'aime manger, J'aime bouger, le guide nutrition pour les ados*, 2009
9. PNNS, *La santé vient en mangeant, Le guide nutrition de la naissance à trois ans*, décembre 2005

## Le goûter : un écart à l'équilibre ?

Souvent associé à l'enfance, le goûter est progressivement abandonné vers l'adolescence. 70 % des enfants prennent au moins cinq goûters par semaine mais ce pourcentage diminue avec l'âge : 48 % des 3-5 ans goûtent tous les jours contre seulement 19 % entre 12 et 14 ans (1). Cette tendance ignore pourtant l'importance du goûter dans l'équilibre alimentaire global.

Collation variée et bien équilibrée, le goûter est une pause entre les deux repas et un moyen de se faire plaisir. Mais le goûter n'est pas du grignotage, c'est une véritable prise alimentaire qui s'inscrit particulièrement dans l'actualité de notre rythme alimentaire entre déjeuner rapide et dîner tardif. Il permet de s'hydrater et de reprendre de l'énergie au cours d'une période qui peut être longue.

Permettant de renouer avec le sentiment de satiété, il a un véritable impact sur l'équilibre alimentaire. Bien équilibré, le goûter a donc toute sa place au cours de la journée des enfants mais aussi dans celle des plus grands !



**Dr Pascale Modai**

Médecin nutritionniste  
Médecin conseil de  
l'Observatoire du pain

## > Questions de patients

### Paroles de médecin

#### > Mon fils de 16 ans prend un énorme goûter en rentrant du lycée, pensez-vous que cela soit trop quelques heures avant de dîner ?

- *L'appétit des adolescents est parfois très impressionnant. Surtout s'il n'a pas fait un repas complet à midi, il est normal qu'il ait faim. Contre les excès, choisissez de remplir frigo et placards avec des produits ni trop gras ni trop sucrés : pain, céréales non sucrées, fruits, produits laitiers riches en calcium... et prévoyez un dîner léger s'il est proche du goûter (moins de 2 heures) (8).*

#### > J'ai terriblement faim à 17h et ai tendance à me jeter sur le distributeur de mon lieu de travail entre 16h30 et 18h, comment puis-je éviter cela ?

- *C'est normal d'avoir faim entre 16 et 18h : il y a en moyenne 7 h de jeûne entre le déjeuner et le dîner. Ce que proposent les distributeurs sont souvent des produits très sucrés (friandises) ou gras (chips). Il vaut donc mieux instaurer une véritable pause goûter à heure fixe et préparée à l'avance afin d'éviter la solution de secours du distributeur. Par exemple, prenez un fruit ou un morceau de pain à la cantine et n'oubliez pas de boire pour vous réhydrater.*

#### > J'ai pris du poids, dois-je supprimer le goûter ?

- *Pas forcément, cela dépend de votre déjeuner et de votre métabolisme. Si vous avez besoin de cette collation, préférez des aliments riches en protéines, fibres ou glucides lents comme par exemple un œuf dur, des légumes à la croque, du pain de tradition française, un laitage allégé...*

#### > Quelle quantité donner à goûter à mon enfant de 2 ans ?

- *De 1 à 3 ans, l'enfant commence à avoir une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la vôtre, mais dans des quantités adaptées à son âge. Il a encore des besoins spécifiques et ne mangera pas comme vous avant ses 3 ans. Le lait reste encore très important : au goûter donnez lui un biberon de 250 ml ou 1 yaourt et un fruit mixé ou très mûr. Vous pouvez lui proposer un croûton de pain, de temps en temps, s'il a faim (9).*



## Goûter l'équilibre

