

Pain & Gôûter



Rechargez les batteries !

MICRO-GUIDES EPI

Le Pain du goûter, la clef de l'équilibre

Le goûter est le repas préféré des enfants et celui dont les adultes se privent en grandissant. Dommage ! Ce 4ème repas permet de se recharger en énergie en attendant le dîner, évite les grignotages de la soirée et équilibre la prise alimentaire de la journée.

Tartinez le pain

Le goûter est un vrai repas. Pris de manière habituelle et bien structurée, il est la clef d'une alimentation équilibrée. De même qu'un bon petit déjeuner évite les coups de pompe de la matinée, le goûter permet de récupérer avant d'aborder la dernière partie de l'après-midi. De plus, ce mini-repas vous coupera l'envie de grignoter jusqu'au dîner.



Pourquoi le pain ?

Le pain supporte tout : le sucré comme le salé. Il est varié : vous pouvez changer de pain à volonté : baguette, pain complet, aux céréales, aux seigle-raïsans ou aux noix. Le secret d'un bon goûter,



c'est de varier les tartines et les plaisirs. La tartine de pain apporte les glucides complexes. Vous pouvez donc y ajouter :

- un produit laitier (laitage, fromage), pour compléter la ration quotidienne de calcium et de protéines ;
- des fruits, pour les vitamines, les minéraux et les fibres.

Choisissez des aliments qui vous font plaisir et qui ont à la fois un intérêt nutritionnel.

Attention aux viennoiseries et autres biscuits que vous consommerez de façon plus occasionnelle.

Le pain au goûter, c'est plus sain pour la santé !

L'heure du goûter

L'heure idéale pour le goûter se situe entre 16h30 et 17h. Comme la sieste, ce mini-repas doit être limité dans le temps : pas plus de 20 minutes avant de reprendre vos activités.

Le goûter doit être une véritable pause-plaisir. L'heure d'oublier les soucis de la journée. Les Anglais ont inventé le thé pour colorer cette heure de la journée où chacun connaît une baisse d'énergie. Nous, nous avons le pain de nos tartines pour regonfler les batteries.

Que l'on soit petit ou grand, jeune ou âgé, l'heure du goûter, c'est sacré !



Des tartines d'énergie

Le cerveau humain consomme 4 g de glucose à l'heure. Incapable de se constituer des réserves, il ne dispose que d'un quart d'heure d'autonomie. Ensuite, il va puiser dans les réserves de glycogène du foie. De même l'activité physique est très gourmande en glycogène. D'où l'intérêt de manger du pain à tous les repas.



Qui doit goûter ?

- Les enfants, bien sûr. Pour faire une pause avant de réviser leurs leçons du jour : un goûter varié et nourrissant.
- L'adulte qui se sent fatigué et n'a pas eu le temps de déjeuner correctement à midi : un goûter léger y remédiera.
- Les femmes enceintes qui ont plus besoin encore que les autres de fragmenter leur prise alimentaire pour ne pas risquer de fringale.
- Les sportifs qui veulent récupérer rapidement après l'effort.
- Les personnes âgées qui entretiennent ainsi leur appétit et leurs forces tout au long de la journée.

Le pain est le meilleur allié de ces goûters : c'est exactement l'énergie nécessaire pour bien terminer l'après-midi.



Un goûter bien composé

Manger du pain au goûter, c'est s'assurer un apport pauvre en lipides et riche en glucides. Le pain ne fait pas grossir. Au contraire, il limite la tentation de manger gras et sucré qui est la principale cause du déséquilibre de notre alimentation. Un goûter équilibré doit représenter 10 à 15 % de la ration énergétique quotidienne. N'hésitez pas pour cela à miser sur des valeurs sûres telles que des tartines, un laitage et un fruit.

TOP-TARTINES

7 idées pour les 7 jours de la semaine.
Fraîche ou grillée, la baguette tartine vos idées.
Le secret d'un bon goûter, c'est la variété.

7

**LES 7 LOIS
DU GÔÛTER :**

LUNDI

Léger, léger, pour compenser
les excès du week-end...

Sur baguette dorée au four :

- 1 Une vraie pause au calme, tu feras.
- 2 De l'imagination sur tes tartines, tu étaleras.
- 3 Du pain riche en glucides pour l'énergie



une couche de chevre frais,
parsemée de ciboulette
(environ 195 kcal*).
Thé et jus d'abricot.



3

MERCREDI

**Guilleret, comme une récré après
s'être activé tout l'après-midi...**

Sur pain de campagne finement
coupé : un carré de jambon blanc
surmonté d'une rondelle de banane
(environ 350 kcal*).
Jus d'ananas.



permettant de patienter sans grignoter
jusqu'au dîner, tu mangeras.

4 Des protéines coupe-faim, tu choisiras.
5 Un produit laitier pour le calcium, tu
prendras.

6 Des fruits ou des jus de fruits pour la vi-
tamine C et les fibres, tu ajouteras.

7 Une boisson pour te réhydrater, tu
n'oublieras pas : eau, lait, jus de fruit, cho-
colat, mais aussi thé vert ou tisanes...

2

MARDI

**Tonique, comme un tremplin pour
continuer la semaine du bon pied...**

Sur baguette grillée : pâte à tartiner
au chocolat décorée de quartiers de
clémentine (environ 290 kcal*).
Verre de lait.





5

VENDREDI

Reposant, comme un avant goût de far niente pour se préparer au week-end...

Sur baguette grillée : une couche de purée de mangue, de banane ou de fraise, de compote de rhubarbe ou de pomme, saupoudrée d'amandes effilées ou de cannelle ou de chocolat râpé (environ 220 kcal avec compote de pomme et amandes effilées*).
Thé au lait.



4

JEUDI

Désuet, à l'heure du thé, où il fait bon pour bavarder...

Sur baguette de tradition fraîche ou ficelle : fromage blanc fermier, surmonté d'une petite tomate cerise (environ 215 kcal*).
Jus de tomate.



6

7

DIMANCHE

Pour résumer, fantaisie de goûts sucrés-salés, à savourer en en-cas sur canapé...



SAMEDI

Pour récupérer vite fait après le shopping ou une séance de sport...

Sur baguette fraîche :

un œuf brouillé agrémenté de dés de jambon ou de saumon (environ 320 kcal avec le saumon*).

Tisane de thym ou jus de raisin.



Espace Pain Information

le pain

* Les valeurs nutritionnelles sont données pour 60 g de pain (soit environ 1/4 de baguette).



Le Pain du goûter, dans notre équilibre alimentaire

Les résultats de l'étude Su.Vi.Max.* sur l'alimentation ont montré que ceux qui prennent le temps de goûter, petits et grands, ont un meilleur équilibre nutritionnel que les autres. Grâce au goûter, ils mangent davantage de glucides que de lipides et de protéines. Ils ont des apports plus élevés en vitamines B1, B2, B6, B9, C, E et A ainsi qu'en calcium, fer, phosphore et magnésium. Enfin, ils consomment en moyenne 2,5 g de fibres de plus que ceux qui n'ont pas de goûter.

L'enquête met en évidence que ceux qui goûtent sont plus minces que les autres sans pouvoir établir si cela tient au fait que ce sont aussi ceux qui ont une activité physique plus intense et régulière que les autres.

Toujours selon la même enquête, le goûter fournit quotidiennement 8,4 % des apports énergétiques totaux des femmes et 6,3 % des apports énergétiques totaux des hommes.

D'après d'autres sources, selon les âges et le niveau d'activité, il apporte de 120 à 500 kcal, soit 6 à 20 % de la ration énergétique totale.

*Su.Vi.Max. : la plus grande étude épidémiologique jamais réalisée en France dont l'objectif est de préciser les relations entre l'alimentation et la santé.

Espace Pain Information

le pain

2, Square Pétrarque - 75116 Paris
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07
www.espace-pain-info.com