

<https://www.titange.com/Le-gouter-des-enfants-apres-l-ecole-que-proposer.html>

Le goûter des enfants après l'école : que proposer ?

- alimentation bebe -



Date de mise en ligne : lundi 24 novembre 2014

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

Composition du goûter

Le goûter idéal devrait normalement être composé de céréales (morceau de pain, 3 ou 4 petits gâteaux ou biscuits, un peu de céréales), d'eau pour une bonne hydratation, de laitage (yaourt, fromage, lait) et enfin de fruits (smoothie, compote, fruits secs, fruits frais à croquer). À cela, vous pouvez ajouter un accompagnement tel qu'une barre de chocolat ou encore un peu de fruits à coque, comme les noix, les châtaignes ou les amandes.

Comment gérer un enfant entre la sortie de l'école et l'arrivée à la maison ?

Votre enfant n'aura certainement pas de patience jusque chez vous. Répartissez donc en commençant par un morceau de pain et une petite tablette de chocolat à la sortie. Une fois à la maison, donnez-lui du fruit, le choix est très large. Et n'oubliez pas de lui faire boire soit du lait (nature ou chocolaté), soit de l'eau. Veillez cependant à varier pour bien développer son éveil au goût.

Formule pique-nique au parc

Il peut parfois arriver que vous ne preniez pas tout de suite le chemin de la maison. Si l'idée vous prend d'aller faire un petit tour pour amuser vos enfants, voici comment vous pourrez vous y prendre pour changer. Vous pourrez par exemple transformer les fruits que vous leur donnerez en brochettes. Mine de rien, ça leur fera tout bonnement plaisir !

Et si vous les sollicitiez dans la préparation ?

Cuisiner avec les enfants peut être une vraie partie de plaisir, un moment d'intimité partagé avec vos bouts de chou. Faites les choses par étape. Commencez par leur confier 2 ou 3 choses à faire tel un commis de cuisine puis petit à petit, laissez-les mettre la main à la pâte.

Un exemple de recette à réaliser avec vos enfants : une banane au chocolat. Pour cela, prendre une banane puis l'inciser. Prendre ensuite quelques morceaux de chocolat à incruster à l'intérieur. Maintenant, faites cuire au four, sur feu doux ou sur la grille d'un barbecue et c'est prêt !