

LA ROUTE DES GOÛTERS : consignes d'utilisation

1. **Repérer** quel type de goûter l'enfant consomme le plus souvent

Questionner la famille sur le nombre de biscuits consommés par goûter

Remarque : Les produits sont classés sur la route du moins calorique au plus calorique
L'information en g et cal de cette fiche médecin, est mentionnée uniquement pour vous à titre indicatif.

2. **Orienter** et **conseiller** les familles sur les achats de goûters et sur les quantités à mettre à disposition de l'enfant.

Faire prendre conscience des consommations un peu trop importantes en expliquant que les goûters sont positionnés sur la route du moins calorique au plus calorique.

Aider la famille à gérer ses choix (choisir le plus souvent des goûters en début de route)

