

Communiqué de presse, le 22 octobre 2013

## Les bonnes idées de mangerbouger.fr pour le goûter des enfants



Instant de gourmandise et de détente, le goûter est aussi une pause nutritionnelle importante pour les enfants. Après une journée sur les bancs de l'école, au centre de loisirs ou à crapahuter au parc, le goûter permet de reprendre des forces pour tenir jusqu'au soir et ne pas grignoter avant le dîner. Alors comment leur faire plaisir tout en cochant la case « équilibré » ? Pour répondre à ce défi, le site mangerbouger.fr propose à partir d'octobre un livret interactif, « le meilleur du goûter » permettant d'allier conseils pour bien goûter et recettes gourmandes, astuces pratiques et jeux... à mettre entre toutes les mains... des petits comme des grands.

### « Le meilleur du goûter », le livret interactif indispensable pour l'année scolaire... et les vacances

En quelques pages, ce livret rappelle la composition idéale d'un bon goûter et donne des pistes pour varier les plaisirs du « 4 heures ».

#### *Comment composer un bon goûter ?*

Un bon goûter ? C'est piocher dans deux des trois familles d'aliments suivantes : **pain ou céréales, produit laitier, fruits et l'accompagner d'eau à volonté**. Il est par ailleurs conseillé de limiter les barres chocolatées, les biscuits fourrés au chocolat, les viennoiseries, bonbons, sodas... Ce sont de véritables pièges riches en graisses et sucres ! Idéalement, les enfants doivent prendre leur goûter **au moins deux heures avant le dîner** et ne pas multiplier les collations.

#### *Les recettes de Pascale Weeks pour des goûters savoureux et simples*

Si le livret « Le meilleur du goûter » rappelle les règles d'or de l'équilibre nutritionnel, il propose aussi des recettes et idées simples pour les mettre en pratique.

Pascale Weeks, bloggeuse culinaire a collaboré au livret en donnant quelques **recettes rapides et gourmandes à faire pour ou avec les enfants**. Passionnée de cuisine, elle partage depuis 9 ans ses meilleures recettes avec les internautes. Madeleines, brochettes de fruits, muffins à l'orange, faux roulé à la confiture... Un vent de nouveauté et de partage pourra souffler sur les goûters du week-end.



#### *Des idées de jeux pour apprendre en s'amusant*

Pour tester et enrichir les connaissances sur le goûter, « le meilleur du goûter » propose des jeux pour animer vos goûters tout en apprenant : jeux des 7 erreurs, memory...

**Pour consulter « Le Meilleur du goûter » rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)**

CONTACT PRESSE

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél : 01 49 33 22 42 – Email : [vanessa.lemoine@inpes.sante.fr](mailto:vanessa.lemoine@inpes.sante.fr)

TBWA \ Corporate : Vanessa Hendou – Tél : 01 49 09 25 27 – Email : [inpes.presse@tbwa-corporate.com](mailto:inpes.presse@tbwa-corporate.com)