

« Petit-déj » et goûter : données générales

- **Concernant le petit-déjeuner, les études de consommation alimentaires montrent que 9 enfants sur 10 et 8 adolescents sur 10 le prennent tous les matins¹.** Ce repas est donc globalement bien installé dans les habitudes alimentaires des plus jeunes. Le petit-déjeuner fournit l'énergie nécessaire pour la matinée et, chez les enfants et les adolescents, il représente, en général, 21 à 22 % des apports en calories de la journée.

Compte tenu de ces habitudes de consommation, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et le Programme national nutrition santé ont recommandé la suppression des collations jusqu'ici proposées dans certaines écoles en cours de matinée. En effet, pour une grande majorité d'enfants qui prennent un petit-déjeuner, ces en-cas ne se justifiaient pas et étaient loin d'être toujours équilibrés. Mais, revers de la médaille, il convient de sensibiliser parents et enfants à l'importance du petit-déjeuner pour éviter que certains élèves continuent de se rendre à l'école en ayant rien mangé.

En général, les nutritionnistes s'accordent à dire que le petit-déjeuner devrait comporter :

- **un laitage (lait, yaourt, fromage blanc)**
- **une boisson (jus de fruit, thé, lait)**
- **un produit céréalier (céréales, pain)**
- **un fruit entier ou sous forme de jus ou de compote**

Notons enfin que les enfants prennent leur petit-déjeuner accompagnés par des adultes dans 80 % des cas. Chez les adolescents ce pourcentage tombe à 50 %.

- **Quant au goûter, contrairement à certaines idées reçues, il a tout à fait sa place dans l'alimentation quotidienne des enfants et des adolescents.** Il permet en effet de faire face aux besoins accrus liés à la croissance. Il complète utilement les autres repas, notamment en cas d'activité sportive, tout en évitant le grignotage.

Aujourd'hui, près de 80 % des enfants de 3 à 14 ans prennent un goûter régulièrement et il représente 15 % des apports caloriques quotidiens chez les enfants et 10 % chez les adolescents.

Repas à part entière, le goûter devrait comporter :

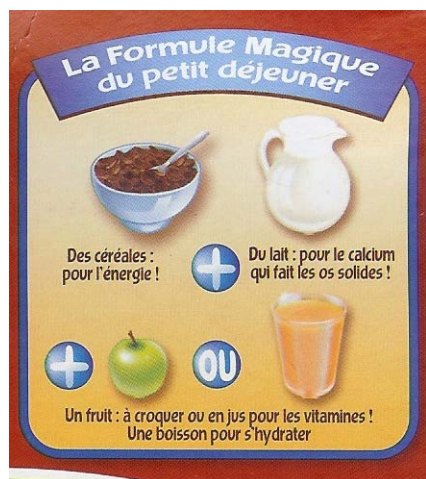
- **une boisson**
- **un produit céréalier (pain, biscuits riches en céréales)**
- **un fruit ou un laitage (yaourt, fromage)**

¹ D'après étude CCAF 2004 analysée par CREDOC

Notre étude

Les pouvoirs publics et les nutritionnistes ne sont plus les seuls à fournir des conseils sur le petit-déjeuner et le goûter des enfants. Désormais, les professionnels du secteur proposent leurs propres repères de consommation directement sur leurs produits.

C'est ainsi que sur un grand nombre de paquets de biscuits ou sur les boîtes de céréales, les consommateurs trouvent des suggestions de goûters ou de petit déjeuner réputés équilibrés et adaptés aux besoins des enfants.



Pour les consommateurs, il est important de savoir si ces conseils sont fiables où s'ils relèvent simplement du marketing. La CLCV a donc analysé 66 suggestions de goûters et de petit-déjeuner afin d'évaluer leur qualité nutritionnelle.

L'échantillon est réparti de la manière suivante :

- 30 céréales pour petit-déjeuner
- 9 biscuits pour petit-déjeuner
- 27 goûters

▪ Un classement des suggestions de goûters et petits déjeuners.

Nous avons relevé les informations nutritionnelles disponibles sur les emballages de ces produits. Pour analyser les menus proposés nous avons eu recours à la table de composition nutritionnelle des aliments de l'Afssa (Ciquel 2008).

Ainsi, pour chaque suggestion de petit-déjeuner conseillé par les professionnels, nous avons pu calculer trois indicateurs :

- **l'apport calorique ;**
- **la part des matières grasses dans l'apport calorique ;**
- **la part des sucres ajoutés dans l'apport calorique.**

En revanche, sur les goûters nous n'avons pas pu travailler sur les sucres. **En effet, sur un grand nombre de références, en particulier l'essentiel des produits de la marque Lu, les teneurs en sucre ne sont pas précisées. Pour les goûters, nous avons donc calculé deux indicateurs :**

- **l'apport calorique ;**
- **la part des matières grasses dans l'apport calorique.**

Les suggestions de goûters et de petits déjeuners ont ensuite été classées en fonction de leurs apports en matières grasses, sucres ajoutés et/ou calories.

▪ **Une évaluation de la qualité nutritionnelle**

Pour évaluer la qualité nutritionnelle des suggestions de goûter ou de petit-déjeuner, nous avons comparé les données recueillies à des « valeurs repères ». Celles-ci sont issues de diverses instances (OMS, Programme national nutrition santé, Afssa), des professionnels eux-mêmes ou des enquêtes de consommation alimentaire.

Cette analyse nous a permis de repérer, parmi les suggestions de repas émanant des fabricants, celles qui dépassaient particulièrement les bornes.

	Valeur repère	Source	
Apport calorique au petit déjeuner	20 à 25 % des besoins énergétiques quotidiens	Syndicat français des céréales prêtes à consommer	Ces fourchettes sont cohérentes avec les enquêtes de consommation alimentaire
Apport calorique au goûter	10 à 15 % des besoins énergétiques quotidiens selon	Syndicat national de la biscuiterie française	
Contribution des matières grasses à l'apport calorique	Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, 30 à 35 % maximum des calories devraient venir des matières grasses	Programme national nutrition santé	Les études de consommation alimentaire ² montrent qu'environ 60 % des enfants ont des apports en matières grasses supérieurs
Contribution des sucres ajoutés à l'apport calorique	10 % de l'apport calorique total	Recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé de 2003,	Près de 60% des enfants de 3 à 10 ans sont au-delà de la valeur de 12,5%.
	12.5 % de l'apport calorique total.	Programme national nutrition santé	

- **Qu'il s'agisse des calories, des sucres ajoutés ou des matières grasses, ces valeurs repères concernent l'alimentation dans son ensemble et sont modulables en fonction des besoins de chacun ;**

Ainsi, les besoins caloriques sont très variables d'un enfant à l'autre. **Pour les besoins de l'enquête, nous avons supposé que les suggestions de menus « s'adressaient » à un garçon de 7 ans³, dont les besoins quotidiens sont en moyenne de 1900 kilocalories⁴.**

- **Un goûter ou un petit-déjeuner « gourmand » qui sort des fourchettes indiquées ci-dessus ne constitue pas en soi un problème s'il est occasionnel ou si les suivants sont plus légers ;**
- **Mais aujourd'hui, parmi les suggestions de menus présentées comme « équilibrés », on trouve des formules très différentes : certaines sont cohérentes avec nos valeurs repères mais d'autres en sont très éloignées, sans qu'il soit possible de les distinguer. Il s'agit là une source de confusion pour les consommateurs.**

² Etude ENNS 2006

³ Sur certains produits, les professionnels précisent si les conseils de consommation s'adressent à une fille ou un garçon et indiquent son âge et parfois son niveau d'activité physique. Nous avons alors comparé les apports du produit au besoin moyen pour un enfant de cet âge.

⁴ Le besoin calorique quotidien pour un garçon de 7 ans ayant une activité physique « usuelle » est de 1900 kilocalories (source :Afssa). Sur cette base, le goûter d'un enfant de 7 ans devrait être compris entre 190 et 285 kcal. Le petit-déjeuner quant à lui devrait apporter entre 380 et 475 kilocalories.

Les résultats

➤ **Céréales du petit-déjeuner : des portions inadaptées**

Les portions proposées par les fabricants sont toutes comprises entre 30 et 40 grammes de céréales accompagnées de 125 mL de lait, en général demi-écrémé. Sur notre échantillon de 30 produits cela correspond à des apports de 154 à 244 kilocalories, soit 8 à 13 % des besoins caloriques pour un enfant de 7 ans. Pour un adolescent de 14 ans, ce ne sont plus que 6 à 10 % de besoins qui sont couverts.

Ces recommandations sont très largement sous-estimées au regard des habitudes alimentaires les plus courantes. En effet, les études de consommation montrent que le petit-déjeuner couvre en général 20 à 25 % des besoins caloriques.

La plupart des enfants ne seront donc pas rassasiés par une portion de 30 à 40 grammes et auront vraisemblablement envie de grignoter dans la matinée.

Notre analyse est confirmée par l'expérience de nombreuses familles où l'on voit les paquets de céréales « descendre » bien plus vite que ce que laissent entendre les mentions figurant sur les emballages !

Mais, il faut souligner qu'en augmentant ainsi la quantité de céréales, on se compose parfois un petit-déjeuner très déséquilibré. En effet, certaines céréales apportent alors des quantités de sucre particulièrement élevées.

Afin d'éclairer les consommateurs, nous proposons un classement qui permet de comparer les apports des différentes céréales tant pour le sucre que pour la matière grasse.

Pour classer les 30 références de notre échantillon, nous avons comparé la contribution du sucre ajouté et des matières grasses à l'apport calorique d'un petit déjeuner. Nous avons utilisé les portions suggérées par les fabricants sur leurs emballages.



: la part du sucre ou des matières grasses est inférieure à la moyenne



: la part du sucre ou des matières grasses est très inférieure à la moyenne

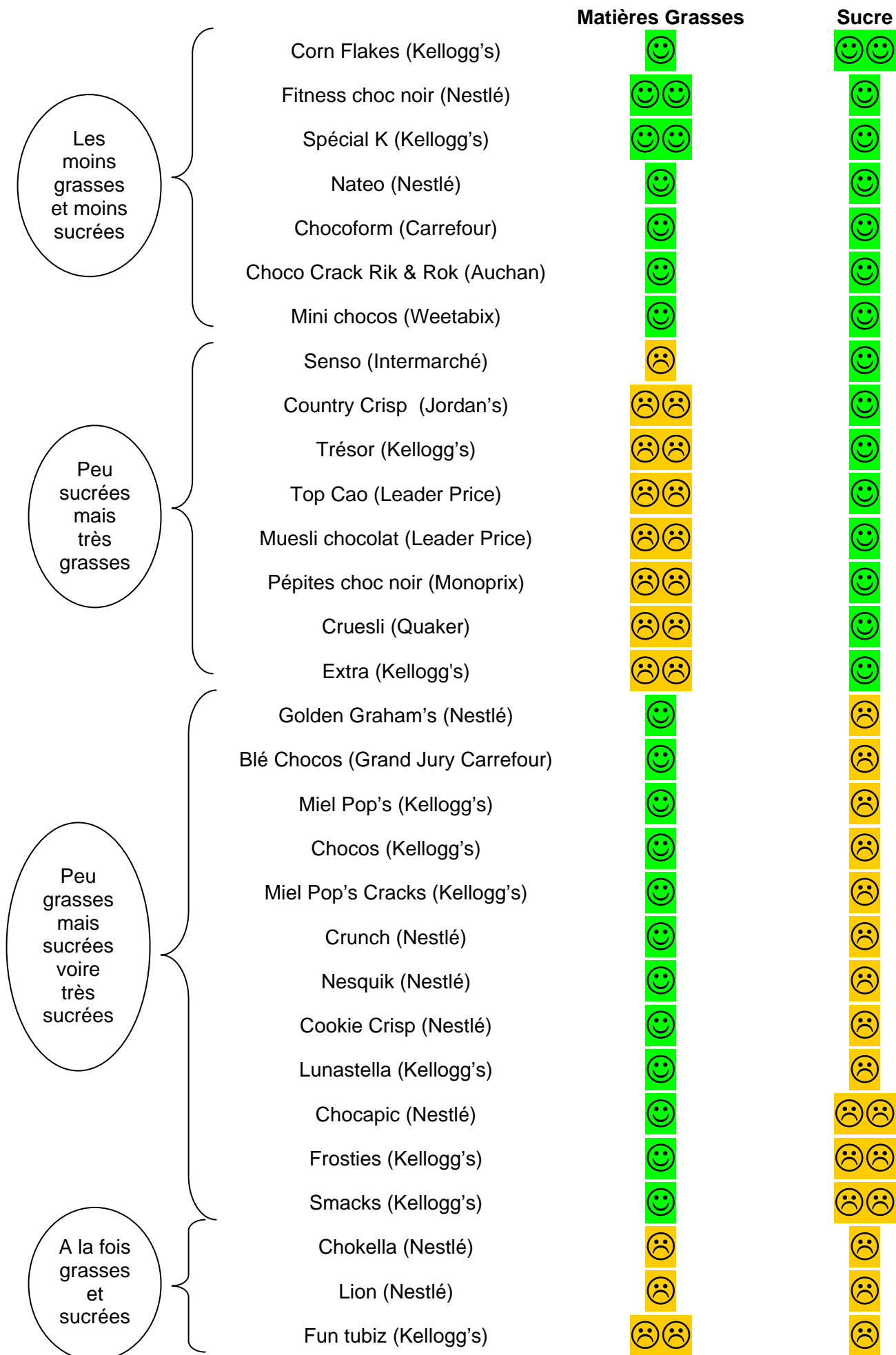


: la part du sucre ou des matières grasses est supérieure à la moyenne



: la part du sucre ou des matières grasses est très supérieure à la moyenne

▪ Classement des céréales




▪ **Notre avis sur la qualité nutritionnelle**

Du côté des matières grasses, les céréales de notre échantillon sont en cohérence avec les recommandations nutritionnelles. Cela reste vrai même pour les références plus riches en lipides. Bien sûr, cela ne signifie pas que de « méga portions » des céréales les plus grasses soient recommandées...

Notons par ailleurs que les Cruesli de Quaker et les Extra de Kellogg's, avec plus de 20% de matières grasses, sont à ranger parmi les produits « gourmands ».

En ce qui concerne le sucre, les apports nous paraissent particulièrement élevés pour les 8 références suivantes:

Miel Pop's Cracks (Kellogg's) 34%		Lunastella (Kellogg's) 37%	
Nesquik (Nestlé) 35%		Chocapic (Nestlé) 37%	
Cookie Crisp (Nestlé) 35.3%		Frosties (Kellogg's) 37%	
Crunch (Nestlé) 36%		Smacks (Kellogg's) 43%	

(les pourcentages sont ceux du sucre ajouté dans les produits)

Pour ces produits, si l'on se base sur les 30 grammes indiqués par les fabricants, 24 à 30 % des calories viennent du sucre ajouté. Or, bien souvent les enfants, et surtout les adolescents, consomment nettement plus ce qui conduit à une augmentation sensible de la part du sucre ajouté.

En moyenne, pour une portion de 50 g de ces 8 céréales, le sucre ajouté représente plus de 28% de l'apport calorique du petit-déjeuner. On est très loin du repère de 12.5% retenu par le programme national nutrition santé !

Regardons de près un petit-déjeuner constitué de 50 grammes de céréale « Crunch » dans 150 mL de lait demi écrémé*.

	Kilocalories
50 grammes de céréales Crunch	202
150 mL de lait	69
Total	271

Or, 50 grammes de céréales Crunch contiennent 18 g de sucre ajouté sous différentes formes : sucre, dextrose, sirop de sucre inverti. Cela représente 76 kilocalories, c'est-à-dire près de 27 % de l'apport calorique total.

Et si vous optez pour 50 g de céréales Smacks de Kellogg's, les plus sucrées de l'échantillon, c'est désormais près de 34% de l'apport énergétique qui viendra du sucre ajouté!

* Au lieu de 30 grammes dans 125 mL de lait

Ce qu'il faut retenir :

- S'il ne s'agit pas nécessairement de bannir ces produits de ses placards, il est important d'en connaître les caractéristiques pour en faire un usage adapté ;
- Les céréales sucrées peuvent être consommées en alternance avec d'autres moins sucrées ou avec des petits déjeuners à base de tartines ;
- Il faut veiller à ne pas trop augmenter les portions de céréales sucrées mais à compléter le petit-déjeuner avec d'autres aliments : yaourt, fromage blanc, pain, fruits...

Pour faciliter la diffusion de ces repères, il serait souhaitable que les fabricants fournissent ce type d'information pratique sur les emballages eux-mêmes. Malheureusement, les suggestions de petit-déjeuner font figure d'exception sur les paquets de céréales et, lorsqu'elles sont présentes, elles demeurent très vagues.

En réduisant un peu la part des mentions commerciales, très abondantes sur les boîtes de céréales, les fabricants pourraient aisément fournir des suggestions de petits-déjeuners véritablement complets et équilibrés.

➤ Les biscuits pour petit-déjeuner

Sur les paquets de biscuits pour petit-déjeuner, contrairement aux céréales, on trouve des suggestions de menus pour le petit-déjeuner.

Sur notre échantillon de neuf produits, ces menus types fournissent entre 320 et 460 kilocalories, soit 17 à 24 % des besoins caloriques d'un enfant de 7 ans, **ce qui est globalement cohérent avec les habitudes de consommation.**

Nous avons classé les suggestions de petit-déjeuner en fonction de la part des sucres ajoutés et des matières grasses dans l'apport calorique (voir annexe 2)

Trois suggestions de petit-déjeuner nous ont paru trop riches en sucre, celui-ci apportant plus d'un quart des calories. Pour un repas fournissant 420 kilocalories, cela revient à absorber plus de 25 grammes de sucre, c'est-à-dire 5 morceaux de sucre !

Produit		Petit-déjeuner suggéré par le fabricant	Part du sucre ajouté dans l'apport calorique
Prince Petit déj Lu		« Suggestion de petit déj. complet et équilibré pour les enfants » <ul style="list-style-type: none"> • 4 biscuits (un sachet, 50 g) • 2 clémentines • 1 bol de lait chocolaté (dosage recommandé par Poulain Grand Arôme) 	25,3 %
Cœur fondant chocolat noisette Lu		« Idée de petit déj. pour Pauline 12 ans » <ul style="list-style-type: none"> • 2 lu petit déjeuner (un sachet de 50,6 g) • 1 bol de lait chocolaté (dosage recommandé par Poulain Grand Arôme) • 2 clémentines 	25,4 %
CraquINETTE Chocolat Lu		« Idée de petit déjeuner pour Manon 10 ans » <ul style="list-style-type: none"> • 3 craquINETTES • 1 bol de lait chocolaté (dosage recommandé par Poulain Grand Arôme) • un jus d'orange (150 mL) 	26,6 %

Il faut noter que ces apports élevés ne sont pas seulement dus aux biscuits mais viennent aussi du bol de chocolat au lait qui leur est associé.

Par exemple, si l'on suit le dosage recommandé sur le Poulain Grand Arôme, pour un bol il faut compter 2 cuillères à soupe de poudre. Cela représente au bas mot deux morceaux et demi de sucre. Dans le cas de Super Poulain, c'est près de 3 sucres et demi par bol !

Ces recommandations sont excessives et deux cuillères à café de poudre chocolatée par bol nous paraissent suffisantes. Quant aux biscuits du petit-déjeuner, il est préférable de les accompagner par des boissons moins sucrées ou du lait nature.

➤ **Au goûter : le grand écart**

Sur notre échantillon de 27 produits, les goûters conseillés par les fabricants apportent en moyenne 14 % des besoins caloriques quotidiens d'un garçon de 7 ans. Cette moyenne est cohérente avec les habitudes alimentaires des enfants de cet âge.

Les matières grasses représentent en moyenne 30 % de l'apport calorique, un pourcentage raisonnable au vu des recommandations de santé publique

Toutefois, ces moyennes ne doivent pas masquer une forte variabilité : la fourchette des apports caloriques s'étend de 100 à 370 kilocalories et la contribution des matières grasses à l'apport calorique varie dans un rapport de 1 à 7 !

Les goûters conseillés par les professionnels sont donc loin de se valoir sur le plan nutritionnel et 15 produits sur 27 dépassent nos critères :

- 6 apportent plus de 15% des besoins caloriques quotidiens
- 3 apportent plus de 35% de leurs calories sous forme de matières grasses
- 6 dépassent ces deux seuils à la fois

Nous proposons aux consommateurs un classement leur permettant de comparer les menus types proposés par les fabricants (voir annexe 1).

Sur l'ensemble de l'échantillon, quatre suggestions de goûters nous ont semblé particulièrement grasses et/ou caloriques :

Produit		Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien (référence : 15%)	Part des matières grasses dans l'apport calorique (référence : 35%)	
Doo wap, Doumpa Lait HARRYS		« Plaisir d'un goûter simple adapté à tous » <ul style="list-style-type: none"> - Un doumpa au lait - 1 yaourt au lait entier 	12.3	47.7	L'apport calorique est correct, mais en accompagnant ce pain brioché d'un yaourt entier on obtient un goûter particulièrement gras
Ourson chocolat LU		« Pour le goûter de Baptiste 6 ans après un après-midi au jardin » <ul style="list-style-type: none"> - 1 ourson - un petit suisse - une demi poire 	12.9	41.9	Pour ce produit « spécialement pensé pour les enfants de 3 ans », la combinaison de l'ourson et du petit suisse donne là aussi un repas riche en matières grasses. Un yaourt ou un verre de lait rééquilibrerait les apports.
Savane original BROSSARD		« Goûter équilibré et gourmand » <ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de Savane Original - 1 fruit - 1 verre de lait 	19.6	42.8	Ces deux suggestions de goûters sont à la fois riches en calories et en matières grasses.
Tartelettes chocolat (-30% de sucres) BN		« Le goûter fruité BN pour un goûter sain et gourmand » <ul style="list-style-type: none"> - 3 tartelettes BN (un sachet fraîcheur) - 1 petit suisse - 1 verre de jus d'orange 	19.8	43.2	De quoi douter du bien fondé des qualificatifs « sains » et « équilibrés » revendiqués par les fabricants.

Par ailleurs, certains produits ne portent pas de suggestion de goûter mais leur conditionnement, en sachet, « box » ou autre « étui individuel », revient de fait à proposer aux consommateurs « une portion standard ». Des portions pas toujours adaptées sur le plan nutritionnel...



Chez Lu, sur les cookies « Hello », les étuis, pratiques à emporter, contiennent 3 biscuits. Cela correspond à un peu plus de 350 kilocalories c'est-à-dire un goûter riche en calories. Ce type de portion peut avantageusement être partagée à deux et complétée par un fruit ou un laitage.



Du côté de Twix, le manque de cohérence dans la définition de la portion est flagrant. La suggestion d'en-cas pour les petits creux comprend : une pomme + un yaourt + une barre chocolatée alors que les sachets contiennent deux barres...

C'est la même chose avec les « Prince Pocket » de Lu. Curieusement, l'étiquetage définit la portion comme un seul biscuit tandis que les sachets, « faciles à emporter » en contiennent deux. Pourtant, rares sont les enfants qui une fois le sachet ouvert garderont un biscuit pour le 4 heures du lendemain...



Nutella pousse le principe du goûter à emporter un peu plus loin avec son « Snack and Drink ». Il s'agit d'un pot compartimenté qui contient la célèbre pâte à tartiner, des bâtonnets croustillants et une boisson aromatisée à la pêche. Mais ce goûter « en kit » est plutôt calorique (314 kilocalories) et riche en matières grasses (37% des calories venant des lipides).

A contrario, nous avons apprécié le conseil de consommation d'Auchan sur ses Mini goûters saveur chocolat de la marque « Rik&Rok ».

Il est précisé que ces biscuits permettent « une pause savoureuse » mais « occasionnelle ». Le fabricant conseille même « pour le goûter de tous les jours des produits céréaliers moins sucrés et moins gras : pain, céréales complètes... » Une mention en petits caractères certes, mais qui fait quasiment figure d'OVNI dans le paysage !



Nos conseils pratiques

Au goûter

- **Il est important de varier les goûters**, en évitant d'inscrire systématiquement au menu les biscuits ou les viennoiseries les plus riches.
- **Les fruits, les laitages et le pain sont les bienvenus au goûter**. Ils permettent d'équilibrer le repas et d'éviter de consommer d'importantes quantités de biscuits ou de gâteaux. De plus, le goûter devient ainsi une occasion supplémentaire pour les enfants de découvrir la variété des aliments.
- **Si l'enfant a très faim, il est préférable de ne pas trop augmenter les quantités de biscuits et gâteaux mais plutôt de privilégier les fruits et/ou laitages.**
- **Certains enfants goûtent à l'école et, a priori, il est alors inutile de proposer un second goûter à la maison.** En revanche discuter avec les enseignants du type de goûter proposé peut s'avérer judicieux.

Voici quelques idées de goûters adaptés aux besoins d'un garçon de 7 ans :

<ul style="list-style-type: none">• Une crêpe au sucre• Une poire• Un verre de lait	<ul style="list-style-type: none">• 3 biscuits genre petit-beurre• un yaourt nature sucré• un verre de jus de pamplemousse
<ul style="list-style-type: none">• Un pain au chocolat• Une compote allégée en sucre• Un verre d'eau	<ul style="list-style-type: none">• Deux madeleines• Une orange• Un verre d'eau
<ul style="list-style-type: none">• Un morceau de pain• 4 carrés de chocolat• deux clémentines• Un verre d'eau	

On notera qu'un goûter à base de pain, de chocolat et de fruit revient à 80 centimes d'euros environ. Un coût intéressant, quand on sait que l'en-cas « Snack and Drink » de Nutella coûte près de deux euros et qu'il ne comporte ni fruit, ni laitage.

Au petit-déjeuner,

















- Il est important d'inscrire au menu :
 - Un produit céréalier (pain, céréales,...)
 - un produit laitier (yaourt, lait, fromage blanc ou fromage...)
 - Un fruit
 - Une boisson
- les poudres chocolatées sont riches en sucre et doivent être dosées avec modération : deux cuillères à café par bol sont un bon repère. Il en est de même pour les pâtes à tartiner, miel et confiture
- Pour le choix des céréales et des biscuits il est important de comparer en regardant les étiquettes afin de ne pas systématiquement choisir les produits les plus sucrés ;
- Si, après son bol de céréales, l'enfant a encore faim, il est préférable de compléter le repas par des fruits, un fromage blanc ou un yaourt plutôt que d'augmenter les portions de céréales, surtout si celles-ci sont très sucrées ;
- Là aussi, en variant les formules on permet aux enfants de découvrir de nouveaux aliments et des goûts différents



















Voici quelques suggestions de menus

<ul style="list-style-type: none">● Des tartines de pain (un quart de baguette)● De la confiture● Un bol de lait chocolaté	<ul style="list-style-type: none">● 2 crêpes au miel● 1 bol de lait● Une orange
<ul style="list-style-type: none">● Deux tartines de pain toastées et beurrées● Un yaourt sucré● Un verre de jus d'orange	<ul style="list-style-type: none">● Un bol de lait avec des céréales modérément sucrées (environ 20 à 25% de sucre)● Une pomme
<ul style="list-style-type: none">● Un croissant au beurre● Un fromage blanc sucré avec quelques raisins secs● Un jus d'orange	

Annexe 1 : Tous les goûters

Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien	Part des matières grasses dans l'apport calorique
1 Gaufrettes Paille d'or framboises LU	Idee pause gourmande pour Camille, 32 ans, emploi du temps bien rempli - 1 sachet de gaufrettes - 1 cappucino (supposé 125 mL, sans sucre) - un fruit de saison (80g en moyenne)		
2 Paille d'or Flûte aux abricots LU	La pause fruitée Alice 28 ans - 3 à 4 flûtes - 1 yaourt sans sucre - 1 à 2 clémentine		
3 Petit Lu Citron LU	Pause fruitée de Julie 30 ans - 1 à 2 Petit Lu aux fruits - 1 thé non sucré - 1 yaourt Nature sans sucre		
4 Mon 4 h ! MONT BLANC	Mon 4h ! est un goûter spécialement conçu pour les enfants - Une gourde de 85 g		
5 Petit Lu fraises cassis LU	Pause fruitée d'Alice 6 ans - 1 petit lu aux fruits - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 clémentine		
6 Mega Mad ST MICHEL	Au goûter - 1 méga Mad - Un yaourt (supposé lait demi-écrémé et non sucré) - Un fruit		
7 Pâte à tartiner NUTELLA	Après une longue journée d'école - 1 tartine de pain (30 g) - 15 g de Nutella - 1 jus d'orange 100 mL - 1 yaourt nature de 125 g		
8 Carrefour kids <u>Moins 30 % de sucre 6</u> CARREFOUR	Pour ton goûter... - Deux biscuits (37,2 g) - Un yaourt supposé 125g, lait demi-écrémé et non sucré - Un fruit		
9 Goûter goût chocolat BN	Goûter futé - 2 BN (soit 37,5 g) - 1 pomme assimilée à un fruit - 1 yaourt nature de 125 g		
10 Goûter goût chocolat-allégé BN	Le 4 h malin - 2 BN allégés (37,5 g) - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 orange (assimilé à un fruit)		

	Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien d'un garçon de 7 ans	Part des matières grasses dans l'apport calorique
11	Savane fruits BROSSARD	Idée goûter - 2 savane fruits - 1 yaourt - 1 jus d'orange 100 mL		
12	Prince Pocket LU	Exemple de goûter équilibré - 1 à 2 biscuits de 20 grammes - 2 clémentines - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé)		
13	Rik & Rok mini goûter chocolat AUCHAN	Pour un goûter occasionnel - 6 biscuits (42 grammes) - Un yaourt supposé 125g, lait demi-écrémé et non sucré - un verre de jus de fruit (supposé 100 mL de jus d'orange)		
14	La barquette trois chatons (fraise) LU	Pr le goûter de Camille 4 ans qui apprend le vélo - 4 barquettes - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 2 prunes (assimilées à un fruit) - eau		
15	Petit écolier LU	Un chouette goûter - 2 petits écoliers - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 pomme assimilée à un fruit		
16	Twix MASTERFOODS	En cas de petit creux (allusion enfant de 11 ans) - 1 barre twix de 29 g - 1 fruit - 1 yaourt non sucré		
17	Doo wap, Doumpa Lait HARRYS	Plaisir d'un goûter simple adapté à tous - Un doumpa au lait - 1 yaourt au lait entier (supposé 125g et sucré)		
18	Ourson chocolat LU	Pour le goûter de Baptiste 6 ans après un AM au jardin - 1 ourson - un petit suisse - une demi poire		

	Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien d'un garçon de 7 ans	Part des matières grasses dans l'apport calorique
19	Tartelettes à la pulpe de fraises (-30% de sucres) BN	<p>Le goûter fruité BN pr un goûter sain et gourmand (2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tartelettes BN (un sachet fraîcheur) - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 1 verre de jus d'orange (150 mL) 		
20	Petit écolier Maxi Choc LU	<p>Un chouette goûter « version gourmande »)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 petits écoliers "Maxi choc" - 1 actimel standard - 1 fruit 		
21	Pockitos goûter LU	<p>Une idée de goûter rigolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Pockitos - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 compote de fruits 		
22	Snack et drink NUTELLA	<p>Pause simple et réussie après le sport (site internet)</p>		
23	La barquette trois chatons (chocolat, noisettes, lait) LU	<p>Pr le goûter de Nicolas 8 ans, retour entraînement de foot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 barquettes (1 sachet) - 1 verre de lait (supposé 150 mL demi-écrémé) - 1 clémentine supposée 50 g net 		
24	Mini goûters allégés (-30% de sucres) BN	<p>Un goûter sportif qui te donnera un max d'énergie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pochon de mini BN - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 orange 		
25	Carrefour kids sachet individuel CARREFOUR	<p>Pour ton goûter...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un étui de mini fourrés (42 g) - Un yaourt (supposé lait demi-écrémé et non sucré) - Un fruit 		
26	Savane original BROSSARD	<p>Goûter équilibré et gourmand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de Savane Original - 1 fruit - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) 		
27	Tartelettes chocolat (-30% de sucres) BN	<p>Le goûter fruité BN (2/2) pr un goûter sain et gourmand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tartelettes BN (un sachet fraîcheur) - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 1 verre de jus d'orange (150 mL) 		

Annexe 2 : Les biscuits pour petit-déjeuner

	Produit	Petit-déjeuner suggéré par le fabricant	% des MG dans l'apport calorique	% du sucre ajouté dans l'apport calorique
1	Matin vitalité Rik & Rok AUCHAN	Conseils de consommation 4 biscuits Un fruit Un grand bol de lait supposé de 200 mL demi écrémé	27,2	10,2
2	Cœur fondant au yaourt LU	Idée de petit déjeuner équilibré et gourmand 2 biscuits (un sachet 50,6 g) Un thé sans sucre Une pomme de 175 g (sce aprifel) un verre de lait (supposé 150 mL demi écrémé)	27,3	13,2
3	Biscuits nappés au chocolat BN	Pr un petit déjeuner équilibré BN recommande 3 biscuits 1 bol de lait de 200 mL 1 belle pomme de 150 g	34,3	14,3
4	Casse croûte BN	Un petit-déj équilibré 4 biscuits 1 bol de lait (200 mL) un fruit de saison (80g en moyenne)	15,6	16,3
5	Biscuits pour le petit déjeuner Grand Jury	Commencer la journée en faisant le plein d'énergie 4 biscuits Un fruit Un laitage supposé un verre de lait 150 mL demi écrémé	32,4	nc
6	Matin Céréales et pépites de chocolat BN	Pour un petit-déjeuner équilibré et gourmand Paul 7 ans 2 sticks 1 bol de lait chocolaté (type Poulain 200 mL) 1 banane (d'après CIQUAL)	22,2	21,6
7	Prince Petit déj Lu	Suggestion de petit déj. Complet et équilibré pr les enfants 4 biscuits (un sachet, 50 g) 2 clémentines 1 bol de lait chocolaté (type poulain 200 mL)	26,9	25,3
8	Cœur fondant chocolat noisette Lu	Idée de petit déj. pr Pauline 12 ans 2 lu petit déjeuner (un sachet de 50,6 g) 1 bol de lait chocolaté (type Poulain 200 mL) 2 clémentines	26,2	25,4
9	CraquINETTE Lu	Idée de petit déjeuner pour Manon 10 ans 3 craquINETTES 1 bol de lait chocolaté (type Poulain 200 mL) un jus d'orange (150 mL)	23,8	26,6