Guide des goûters sains

La santé des enfants commence à table



Avant-propos



Ce n’est pas un livre de recettes. Ce guide vous aide à comprendre quoi proposer, quoi privilégier et comment mieux soutenir la santé des enfants par l’alimentation.

Les recettes sont des exemples simples et rapides de ce que vous pouvez leur proposer.

L’essentiel est de comprendre la logique qui guide ces choix.

À quoi sert un bon goûter ?

Énergie + nutriments

Le goûter apporte de l'énergie et des nutriments l'après-midi, surtout lorsque plusieurs heures séparent les repas. C'est l'occasion de proposer des fruits, des fibres, des protéines ou des matières grasses.

Quelle quantité lui faut-il ?

Il a faim et le prochain repas est encore loin →

Plus consistant

Un pancake à l'avoine avec des fruits ou des croquettes de lentilles.

Peu d'appétit ou repas proche →

Une petite quantité

Une petite portion peut suffire.

Il ne veut pas manger →

Sans insister

Vous pouvez proposer sans exiger qu'il termine.

SUITE

À quoi sert un bon goûter ?

Mieux vaut prévoir un moment pour le goûter plutôt que grignoter tout l'après-midi. L'idée est de répondre à sa faim et de garder de l'appétit pour le repas suivant.

Il peut aussi être tout simple

Pas besoin de cuisiner une recette différente chaque jour. Un fruit avec un peu de purée de cacahuètes ou d'amandes, ou une préparation déjà prête, peut faire l'affaire. Proposez de l'eau pour l'accompagner.





Dans les pages suivantes, vous découvrirez quoi privilégier, pourquoi et comment associer les aliments. Les recettes vous aideront à mettre ces idées en pratique.

American Academy of Pediatrics · Goûters

Le goûter compte plus qu'on ne le pense



Les goûters semblent être un détail. Ils ne le sont pas.

C'est l'un des repas qui revient le plus souvent.

Et ce qui se répète chaque jour peut construire la santé ou la fragiliser en silence.

L'idée n'est ni de restreindre ni de tout faire parfaitement.
C'est d'avoir plus d'idées, de repères et moins d'improvisation.

« Le sain, ça ne cale pas »… ça cale et ça nourrit





On pense que les aliments « sains » ne vont pas les rassasier.

Pourtant, c'est souvent l'inverse. Toutes les mamans que j'ai accompagnées peuvent en témoigner.

Quand on donne au corps ce dont il a vraiment besoin, il ne cesse pas seulement de réclamer à manger : il s'apaise aussi, car il a enfin reçu ce qu'il demandait depuis un moment.

Si on donne seulement des aliments qui calent sans soutenir la santé, le corps continue de signaler qu'il manque encore quelque chose.

Que nous apporte chaque aliment ?

Un même aliment peut apporter plusieurs nutriments. Voici leurs rôles et où les trouver.

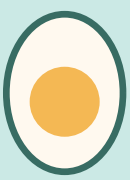


GLUCIDES

Énergie

Ils comprennent les sucres et les amidons. L'aliment qui les apporte compte.

Fruits · avoine · céréales · légumineuses

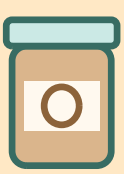


PROTÉINES

Construire et réparer

Elles sont formées d'acides aminés : des matériaux pour les tissus et les enzymes.

Œufs · lentilles · pois chiches · soja



MATIÈRES GRASSES

Énergie et fonctions

Elles font partie des cellules et aident à absorber certaines vitamines.

Avocat · olive · graines · purées d'oléagineux

Un pancake à l'avoine et à l'œuf réunit déjà plusieurs de ces apports.

OMS · Alimentation saine

Fibres, vitamines et minéraux

FIBRES · Partie des végétaux que nous ne digérons pas comme les sucres et les amidons.

Elles favorisent le transit intestinal

Certaines fibres nourrissent le microbiote

Fruits entiers · avoine · légumineuses

VITAMINES ET MINÉRAUX

De petites quantités, de nombreux rôles :

Grandir

Former les os

Muscles et nerfs

Parmi les minéraux…

OLIGOÉLÉMENTS

Fer · zinc · iode
Les besoins sont très faibles.

Varier permet de diversifier les apports. Pas besoin de réunir tous les nutriments à chaque goûter.

MedlinePlus · Minéraux et oligoéléments

Diabetes UK · Fibres

Les goûters que je ne choisirais pas au quotidien



SI C'EST RÉGULIER…	JE PRÉFÈRE…
Jus + biscuits sucrés Des sucres et, en général, peu de fibres.	**Eau + fruit entier** Apporte des fibres. S'il a encore faim, ajoutez un accompagnement.
Dessert végétal sucré Végétal ne garantit ni protéines ni calcium.	**Yaourt de soja nature + fruit** Comparez protéines, calcium et sucres sur l'étiquette.
Viennoiseries, biscuits fourrés ou barres sucrées Le sucre, les sirops ou les farines raffinées y prédominent souvent.	**Pancake à l'avoine et à l'œuf + fruit** Réunit fibres, protéines et autres nutriments.

Une occasion ne définit pas l'alimentation familiale. Regardons ce qui se répète.

Les goûters que je privilégie

Composez selon sa faim, ses goûts et ce que vous avez à la maison.

Fruit entier + purée de cacahuètes ou d'amandes



Eau et fibres + matières grasses et protéines. Étalez une fine couche de purée 100 % oléagineux.

Yaourt de soja nature + fruit



Sans sucre ajouté. Regardez les protéines et, pour le calcium, choisissez-le enrichi.

Pancake à l'avoine et à l'œuf + fruit



L'avoine apporte énergie et fibres ; l'œuf, des protéines. Le fruit accompagne le pancake ou entre dans sa préparation.

Le goûter peut aussi être salé



Muffins aux œufs et aux légumes, croquettes de lentilles ou houmous avec du pain complet sans gluten.

S'il a peu faim, un fruit peut suffire. S'il lui faut davantage, ajoutez un accompagnement.

Pourquoi je préfère les barres maison

À la maison, je choisis les ingrédients et la taille des portions.



Avoine



Purée de cacahuète



Dattes

Glucides + fibres + lipides + protéines

Si vous les achetez, regardez la composition

Surtout du sucre et des sirops

Et des céréales raffinées, avec peu de fruits à coque ou de graines.

→

Des ingrédients et des proportions intéressants

Certaines barres du commerce peuvent aussi convenir.

« Naturelle », « énergétique » ou « aux céréales » ne dispense pas de lire les ingrédients.

Les dattes sucrent et lient le mélange. Elles apportent aussi des sucres : la quantité et la portion comptent toujours.

OMS · Alimentation saine

Pourquoi bien associer les aliments au goûter ?

Le glucose est une source d'énergie. Il augmente normalement après un repas ; la quantité et l'association des aliments influencent cette réponse.



Une boisson sucrée seule

Des sucres liquides.
Peu ou pas de fibres.



Un fruit entier avec de la purée de cacahuète

Fibres + lipides
+ un peu de protéines.

Les fibres, les protéines et les lipides peuvent rendre la digestion et l'absorption des glucides plus progressives. La portion et la préparation comptent aussi.

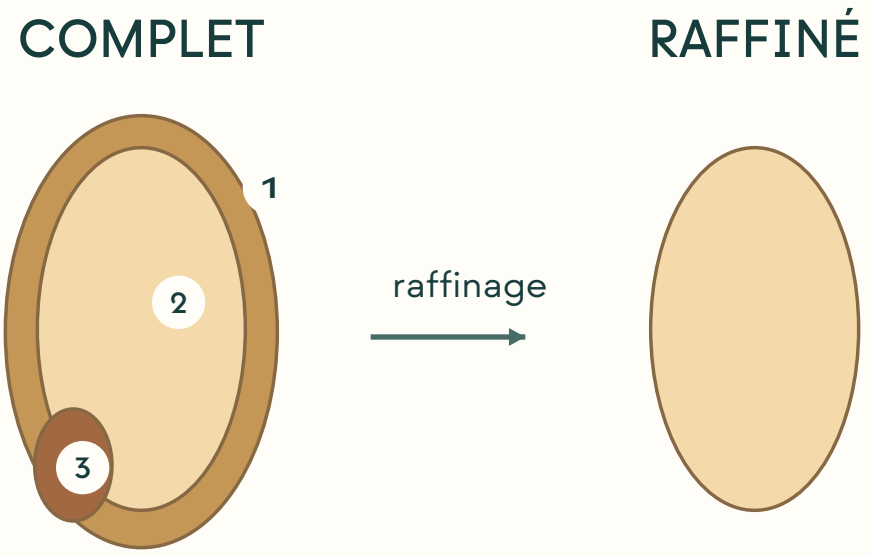
Que choisir ?
Au quotidien, privilégiez des aliments qui apportent différents nutriments et aident à prolonger la satiété.

Un goûter ne définit pas l'alimentation de votre enfant. Ces informations vous aident à choisir.

Diabetes UK · Indice glycémique

Complet ou raffiné : quelle différence ?

Par « vrais glucides », je parle d'aliments qui apportent énergie, fibres et autres nutriments : fruits entiers, avoine, céréales complètes et légumineuses.



Les trois parties sont conservées

Le son et le germe sont retirés

1. **Son**
2. **Endosperme**
3. **Germe**

Le raffinage élimine une partie des fibres, vitamines et minéraux. C'est pourquoi je privilégie les versions complètes.

Moulu ou cuit, un aliment peut rester complet.
Une farine complète conserve les parties du grain.

Santé Canada · Céréales complètes et raffinées

Combien de sucre dans cette portion ?

Comparez pour 100 g. Puis regardez la portion qui sera mangée.

EXEMPLE D'ÉTIQUETTE

Pour 100 g

Sucres	20 g

La barre pèse 30 g

↓

20 × 30 ÷ 100

6 g de sucres

Exemple de calcul, pas la valeur de notre recette.

Tableau : sucres totaux, y compris ceux des fruits ou du lait.
Liste d'ingrédients : permet de voir si du sucre, du miel ou des sirops ont été ajoutés.

Le miel et les sirops apportent aussi des sucres libres. « Naturel » ou « sans gluten » ne veut pas dire peu sucré.

Un repère pour toute la journée
OMS : moins de 10 % de l'énergie quotidienne sous forme de sucres libres ; de préférence, moins de 5 %. Ce n'est ni un quota pour le goûter ni une quantité à atteindre.

OMS · Sucres libres

FDA · Sucres totaux et ajoutés

La logique HealMe



Nos choix sur le gluten et les produits laitiers viennent de mon expérience et de notre accompagnement de chaque famille. Avant les recettes, je vous explique ceux de notre maison.

Toujours privilégier le cru : fruits entiers (pas en jus) et légumes.

Prévoir des féculents complets ou semi-complets au dîner.

Simple et pratique : les parents n'ont pas des heures pour cuisiner.

Un goûter sans cuisiner chaque jour

Partez de ce que vous avez déjà. Choisissez selon la faim et complétez si besoin.

Un fruit + un accompagnement
Une poire avec une fine couche de purée 100 % cacahuète, ou des morceaux de fruits avec un yaourt de soja nature.

Du salé déjà prêt
Du houmous avec du pain complet sans gluten, un œuf dur ou une préparation faite à l'avance.

Un achat qui vous dépanne
Comparez ingrédients, fibres et sucres. Un produit du commerce peut aussi convenir : l'emballage seul ne dit pas ce qu'il apporte.

Quelques bases à garder à la maison

Fruits de saison · avoine certifiée sans gluten · œufs · légumineuses cuites · purée 100 % fruits à coque · yaourt de soja nature.

Si une option ne lui plaît pas, proposez-la autrement et réessayez un autre jour. Partez d'un aliment connu et d'un changement à votre portée.

S'ouvrir au changement



Parfois, on ne propose pas certains aliments, persuadés qu'ils ne plairont pas.

Pourtant, les enfants nous surprennent souvent.

Ils découvrent des saveurs inattendues, des aliments auxquels on n'aurait jamais pensé.

Le corps sait assez bien reconnaître ce qui lui fait vraiment du bien.

Et quand nous acceptons nous aussi de changer, tout devient plus facile.

Parce que les enfants apprennent par l'exemple.

Et c'est souvent là que le vrai changement commence.

Pourquoi ces choix à la maison

À cause de ma maladie, j'ai dû changer mon alimentation : j'ai arrêté le gluten, les produits laitiers et d'autres aliments. Je n'ai ni maladie cœliaque ni intolérance diagnostiquée.

Avec ces changements alimentaires et les autres soins adoptés au fil du temps, ma maladie est entrée en rémission complète. J'ai aussi constaté plus d'énergie, une meilleure clarté mentale, moins de maux de tête et de douleurs menstruelles, moins d'agressivité et une meilleure gestion du stress. Ma peau et mes cheveux se sont aussi améliorés.

Dans mon cas, j'ai fait plusieurs changements à la fois. Quand je raconte mon expérience, je parle donc de l'ensemble : de l'évolution de mon alimentation, de mes habitudes et de ma façon de prendre soin de moi, et des différences observées au cours de ce cheminement.

À la maison, nous avons aussi constaté que nous tombons moins souvent malades. Mes filles le sont très rarement et se rétablissent généralement vite. Mon mari ressent moins de troubles intestinaux et de meilleures performances sportives. Au-delà du physique, nous percevons plus de calme, moins de stress et d'irritabilité. Pour nous, la différence a été très nette.

En quinze ans de consultations, j'ai aussi observé et recueilli des témoignages d'amélioration chez des enfants et des adultes ayant suivi mes conseils, même sans symptômes intestinaux. Reconnaître ces changements au quotidien est important pour moi. Je tiens compte de ces expériences dans l'accompagnement des familles ; elles confortent aussi nos choix à la maison.

SUITE

Nos choix à la maison

Des études scientifiques apportent également des éléments sur certains aspects précis de la relation entre ces aliments et l'organisme.

Dans une étude de Hollon, Fasano et leurs collègues, des biopsies intestinales de 23 adultes ont été exposées à la gliadine, une protéine du gluten du blé. Les chercheurs ont observé une hausse de la perméabilité de ces tissus, y compris chez des participants sans maladie cœliaque. Réalisée hors de l'organisme, en laboratoire, l'expérience montre une interaction entre la gliadine et la barrière intestinale qui mérite attention et reste étudiée.

Hollon, Fasano et collègues · Nutrients, 2015

Concernant les produits laitiers, un essai randomisé en double aveugle de Frosh et ses collègues a étudié 108 participants de plus de 15 ans ayant des sécrétions nasopharyngées persistantes. Lors de cette courte intervention, le groupe sans produits laitiers a signalé une diminution des sécrétions perçues.

Frosh et collègues · The Laryngoscope, 2019

Quand j'accompagne une famille, je tiens compte de son histoire, de son alimentation, de ses symptômes et de leur évolution. Je regarde aussi ce qui remplace les aliments retirés : les options intégrées et la façon de couvrir ses besoins, surtout pendant la croissance.

Des goûters sains





Pancakes à l’avoine

Temps estimé : 20 minutes
Pour 4 portions





Ingrédients

- 2 tasses de flocons d’avoine sans gluten
- 2 œufs
- 1 tasse de boisson végétale
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients au blender jusqu’à obtenir une pâte homogène.
2. Chauffer une poêle antiadhésive et verser de petites portions de pâte.
3. Cuire 2-3 min par face, jusqu’à coloration.
4. Servir avec des fruits frais.

Les apports de ce goûter

L’avoine apporte de l’énergie et des fibres, les œufs des protéines. Les fruits frais ajoutent des saveurs, des textures et d’autres nutriments.

Bol de fruits arc-en-ciel

Temps estimé : 10 minutes
Pour 4 portions





Ingrédients

- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 tasse de fraises
- 1 mangue
- 1 tasse de myrtilles
- 1 tasse de yaourt végétal

Préparation

1. Couper tous les fruits en tranches.
2. Répartir dans des bols individuels.
3. Napper de yaourt végétal et servir.

ASTUCE : vous pouvez aussi mêler légumes et fruits.

Les apports de ce goûter

Une façon simple de varier les fruits, avec leur eau, leurs fibres et leurs vitamines. Les apports du yaourt végétal dépendent de ses ingrédients : lisez l'étiquette pour connaître sa teneur en protéines et voir s'il contient du sucre ajouté.

Barres moelleuses à l'avoine et aux dattes

Temps estimé : 15 minutes + 1 heure au frais
Pour 10 petites barres



Ingrédients

- 120 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 60 g de purée de cacahuètes 100 %
- 100 g de dattes dénoyautées
- 60 ml d'eau chaude
- 1 c. à soupe de cacao pur (facultatif)

Préparation

1. Tremper les dattes 10 minutes dans l'eau chaude. Mixer avec cette même eau pour obtenir une pâte.
2. Mélanger avec l'avoine, la purée de cacahuètes et le cacao. Étaler sur environ 1 cm d'épaisseur dans un petit moule chemisé de papier cuisson.
3. Réfrigérer 1 heure, puis découper 10 petites barres.

Les apports de ce goûter
L'avoine et les dattes apportent glucides et fibres ; la purée de cacahuètes, lipides et protéines. Les dattes sucrent la préparation. Adaptez la quantité à la faim de votre enfant.

Muffins aux œufs et aux légumes

Temps estimé : 10 minutes (+ 25 min au four)
Pour 8 portions



Ingrédients

- 6 œufs
- 1 tasse de légumes émincés (épinards, brocoli, poivron, courgette)
- ½ tasse de fromage râpé (facultatif ou végétal)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et épices douces

Préparation

1. Battre les œufs.
2. Ajouter les légumes, l'huile, les épices et, si souhaité, le fromage.
3. Verser dans des moules à muffins huilés.
4. Cuire 20-25 min au four à 180 °C.

Les apports de ce goûter

Les œufs apportent des protéines, les légumes des fibres et divers micronutriments. Une option salée pour varier et rappeler que les légumes ont aussi leur place au goûter.

Petites croquettes de lentilles au four

Temps estimé : 15 minutes (+ 20 min au four)
Pour 12 à 15 portions



Ingrédients

- 2 tasses de lentilles cuites
- ½ oignon émincé
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 2 c. à s. de chapelure sans gluten ou de farine de pois chiches
- 1 c. à café de cumin ou de paprika doux
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Réduire les lentilles en purée.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, la farine ou la chapelure, les épices et l'huile.
3. Former des boulettes sur une plaque huilée.
4. Cuire 20 min à 180 °C, en retournant à mi-cuisson.

Les apports de ce goûter

Les lentilles apportent des protéines végétales, des glucides et des fibres. En croquettes, elles offrent une autre texture et un format facile à manger avec les doigts.

Coupe coco et fruits rouges

Une douceur pour les occasions

Temps estimé : 10 minutes (+ 30 min de repos)
Pour 4 portions



Ingrédients

- 1 boîte (400 ml) de lait de coco non allégé, bien froid
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop (facultatif)
- 1 c. à café d'extrait naturel de vanille (facultatif)
- 1 tasse de fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises)

Préparation

1. Réfrigérer le lait de coco au moins 8 heures.
2. Ouvrir et prélever la partie solide (crème de coco).
3. Fouetter la crème de coco 2-3 minutes.
4. Répartir dans 4 coupes et garnir de fruits rouges.
5. Réfrigérer 30 minutes avant de servir.

Les apports de ce goûter

La crème de coco apporte des lipides et de l'onctuosité ; les fruits rouges, des fibres et une touche de fraîcheur. Peu protéinée, cette préparation diffère des options à base d'œufs ou de légumineuses.

Bouchées au cacao et aux dattes

Temps estimé : 15 minutes
Pour 12 petites bouchées

Des bouchées petites et aplaties

Évite les boules compactes ou collantes.

Ingrédients

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1 tasse de noix ou d'amandes
- 2 c. à soupe de cacao pur

Préparation

1. Mixer les ingrédients pour obtenir une pâte sans gros morceaux de fruits à coque.
2. Former de petites bouchées aplaties.
3. Réfrigérer avant de servir.

Les apports de ce goûter

Les dattes apportent douceur et fibres ; les noix ou les amandes, lipides et protéines. Ces bouchées sont concentrées : faites-les petites et proposez-en davantage selon l'appétit.

Et pour le reste de l'alimentation ?

Vous avez maintenant plus de repères pour choisir un goûter : comprendre ses apports, lire une étiquette et trouver des options adaptées à votre enfant et à votre journée.

En comprenant ces points, d'autres questions apparaissent.

Comment organiser les autres repas ?
Que garder à la maison ?
Comment varier s'il veut toujours la même chose ?
Que faut-il prendre en compte lorsqu'on retire un aliment ?

Dans mon Guide complet de l'alimentation infantile, je développe ces questions avec des explications, des exemples, des conseils d'organisation en cuisine et des recettes pour passer à la pratique.

Un changement possible

Je souhaite que vous compreniez mes recommandations, puissiez les adapter à votre famille et sachiez par où commencer. Moi non plus, je ne fais pas tout parfaitement. Certains jours, on a du temps ; d'autres, on fait avec ce qu'on a.
Commencez par un changement qui vous semble possible aujourd'hui. Mieux comprendre permet de choisir avec plus de confiance et de reconnaître ce que vous faites déjà pour prendre soin de votre famille.

Découvrez le Guide complet de l'alimentation infantile.

Portée de ce document

Contenu éducatif et accompagnement complémentaire.

Ne remplace ni l'évaluation, ni le diagnostic, ni le traitement médical ou pédiatrique.

Aucun résultat individuel n'est garanti. En cas d'urgence, contactez les services d'urgence.

Ne suspendez ni ne modifiez un médicament, un examen ou un traitement prescrit par un professionnel de santé sur la base de ce contenu.

Demandez conseil avant d'introduire des compléments, des plantes, un jeûne, des restrictions alimentaires ou d'autres changements pouvant présenter des contre-indications ou des interactions.

Les programmes destinés aux enfants s'adressent aux parents et aux adultes qui en prennent soin. Un accompagnement individuel concernant un mineur requiert l'intervention de son représentant légal.

L'information éducative ne remplace ni l'évaluation ni le suivi du pédiatre.

L'évolution dépend de la situation de chaque personne et de nombreux facteurs. Il n'est promis ni de prévenir toutes les maladies, ni de les guérir, ni d'obtenir une rémission ou un résultat déterminé.

Une expérience personnelle ou un témoignage ne prouve ni qu'une autre personne aura la même évolution, ni que l'accompagnement en a été la seule cause.

Mis à jour le 4 novembre 2026 · contact@healme.care healme.care

> Mon accompagnement est éducatif et non médical. Je ne réalise pas de diagnostic médical et ne propose ni prise en charge psychologique ni psychothérapie. Il ne remplace pas les consultations ni les traitements indiqués par les professionnels de santé.