

## *Goûter*

Le goûter permet de refaire le plein d'énergie afin de patienter jusqu'au prochain repas.

Voici quelques suggestions ;

Dans une petite boîte, qu'il peut ouvrir et fermer, avec le prénom de votre enfant :

- Fruits ou légumes crus préalablement découpés
- galette riz soufflé
- Barre de céréales
- Crackers salé
- Petit pain
- Fromage
- Petit sandwich
- Petit yaourt avec une cuillère, si votre enfant le mange seul

Une petite bouteille hermétique, qu'il peut ouvrir et fermer seul, contenant de l'eau.

Afin de favoriser l'autonomie de votre enfant, nous vous demandons qu'il puissent manipuler seul et sans risque ses affaires.

Les aliments interdits :

- les bonbons
- le chocolat et ses dérivés
- les cacahuètes, noix et graines
- les chips
- les boissons sucrées, sodas, berlingots, ...