Avant de commencer

Contenus éducatifs et accompagnement complémentaire. Ne remplacent 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 de secours.

N’interrompez et ne modifiez aucun médicament, examen ou traitement prescrit sur la base de ces contenus. Demandez un avis médical avant d’introduire des compléments, des plantes, un jeûne, des restrictions alimentaires ou d’autres changements susceptibles de présenter des contre-indications ou des interactions.

Les programmes pour enfants s’adressent aux parents et aux adultes qui s’en occupent. Toute prestation individuelle concernant un mineur requiert l’intervention de la personne légalement habilitée à le représenter. L’information éducative ne remplace ni l’évaluation ni le suivi pédiatrique.

L’évolution dépend de la situation de chaque personne et de nombreux facteurs. Aucune promesse de prévention de toutes les maladies, de guérison, de rémission ou de résultat déterminé n’est faite. Une expérience personnelle ou un témoignage ne démontre ni qu’une autre personne connaîtra la même évolution, ni que l’accompagnement en a été la seule cause.

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



GUIDE DES GOÛTERS SAINS

La santé des enfants commence à table

AVANT-PROPOS

Ce guide va au-delà des recettes.

Il vous aide à comprendre quoi proposer, quoi privilégier et comment mieux soutenir la santé des enfants à travers leur alimentation.

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

L'essentiel est de comprendre la logique qui les accompagne.



QUOI ET QUAND

PETIT-DÉJEUNER

Matin (ex. 7 h–9 h)



Protéines



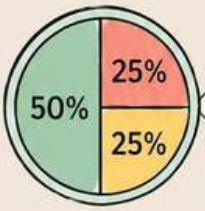
Fruit entier



Céréales complètes

DÉJEUNER

Midi (ex. 12 h) · LA RÈGLE DE L'ASSIETTE





Légumes ½ assiette



Protéines ¼ assiette



Glucides ¼ assiette



Bonnes graisses

GOÛTER

Après-midi (ex. 16 h–17 h)



Fruit ou crudités



Protéines ou bonnes graisses

DÎNER

Soir (ex. 19 h–20 h)



Base de légumes



Glucides complexes



Protéines légères

BON APPÉTIT

LE GOÛTER COMPTE PLUS QU'ON NE LE PENSE



Le goûter peut sembler anodin.
Il compte pourtant beaucoup.

Il fait partie des repas qui reviennent le plus souvent.

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

L'objectif est d'avoir plus d'idées, de mieux comprendre ses choix et de moins improviser, sans restrictions ni recherche de perfection.

OH LÀ LÀ

« MANGER SAIN NE RASSASIE PAS »… CELA RASSASIE ET NOURRIT





On pense parfois qu'un goûter « sain » ne les rassasiera pas.

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

Quand le corps reçoit ce dont il a réellement besoin, il cesse de réclamer à manger et s'apaise : on lui a enfin apporté ce qu'il demandait.

Si l'on propose seulement des aliments qui remplissent l'estomac sans soutenir la santé, le corps continue de signaler qu'il lui manque quelque chose.

LES GOÛTERS À ÉVITER

Évitez les goûters composés presque uniquement de :

sucre, comme les bonbons

farines, surtout avec gluten, comme les viennoiseries

produits laitiers en excès

produits ultratransformés : biscuits du commerce, barres de céréales industrielles, alfajores...

Ils peuvent rassasier un moment, mais procurent souvent une satiété brève et une énergie peu stable.



BON APPÉTIT

LES GOÛTERS À PRIVILÉGIER

Qu’est-ce qui rend un goûter plus intéressant ?

Associer au moins deux de ces trois éléments :

fibres
protéines ou matières grasses
glucides peu transformés, complets ou semi-complets

Cela aide généralement à mieux soutenir l’énergie, la satiété et la régulation de la faim entre les repas.



LA LOGIQUE HEALME



Réduire les produits laitiers et les farines raffinées, surtout celles contenant du gluten, notamment en cas d'infections répétées : bronchites, pharyngites...

Privilégier le cru : fruits entiers, plutôt qu'en jus, et légumes.

Des protéines et des glucides peu transformés aux moments clés : protéines le matin et le midi, glucides complets ou semi-complets au dîner.

Des idées simples et pratiques, car les parents n'ont pas des heures à passer en cuisine.

S'OUVRIR AU CHANGEMENT



Parfois, nous ne proposons pas certains aliments parce que nous supposons qu'ils ne plairont pas.

Pourtant, les enfants nous surprennent souvent.

Ils découvrent des saveurs inattendues, des choses que nous n'aurions jamais imaginées.

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

Et quand nous aussi, nous acceptons de changer, tout devient plus simple. Les enfants apprennent par l'exemple. C'est souvent là que commence le véritable changement.



DES GOÛTERS SAINS



PANCAKES À L'AVOINE

Préparation : 20 minutes
Pour 4 portions

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Chauffer une poêle antiadhésive et verser de petites portions.
3. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servir avec des fruits frais.



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



BOL DE FRUITS ARC-EN-CIEL

Préparation : 10 minutes
Pour 4 portions

1. Couper tous les fruits en morceaux.
2. Les répartir dans des bols individuels.
3. Ajouter le yaourt végétal et servir.

ASTUCE : vous pouvez aussi associer des légumes aux fruits.





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

BARRES ÉNERGÉTIQUES MAISON

Préparation : 15 minutes
Repos au frais : 2 à 3 h
Pour 8 portions

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Étaler dans un petit moule chemisé de papier cuisson.
3. Réfrigérer 2 à 3 heures.
4. Couper en barres.



Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine sans gluten
- ½ tasse de purée de cacahuètes ou d'amandes
- ½ tasse de miel ou de pâte de dattes
- ¼ de tasse de graines : chia, tournesol, courge, seules ou mélangées

MUFFINS AUX ŒUFS ET AUX LÉGUMES

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes
Pour 8 portions

1. Battre les œufs.
2. Ajouter les légumes, l'huile, les aromates et le fromage si vous en utilisez.
3. Verser dans des moules à muffins graissés.
4. Cuire 20 à 25 minutes à 180 °C.

Ingrédients

- 6 œufs
- 1 tasse de légumes hachés : épinards, brocoli, poivron, courgette
- 1/2 tasse de fromage râpé, facultatif, ou d'alternative végétale
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et épices douces



CROQUETTES DE LENTILLES AU FOUR

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Pour 12 à 15 portions

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 et les poser sur une plaque huilée.
4. Cuire 20 minutes à 180 °C, en les retournant à mi-cuisson.



Ingrédients

- 2 tasses de lentilles cuites
- ½ oignon haché
- 1 gousse d'ail, facultative
- 2 c. à soupe 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

COUPES COCO ET FRUITS ROUGES

Préparation : 10 minutes
Repos : 30 minutes
Pour 4 portions

1. Réfrigérer la boîte de lait de coco au moins 8 heures.
2. L'ouvrir et prélever seulement la partie solide, la crème de coco.
3. Fouetter la crème 2 à 3 minutes.
4. Répartir dans 4 coupes et ajouter les fruits rouges.
5. Réfrigérer 30 minutes avant de servir.



Ingrédients
- 1 boîte de lait de coco entier de 400 ml, bien froide
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop, facultative
- 1 c. à café d'extrait naturel de vanille, facultative
- 1 tasse de fruits rouges : fraises, myrtilles, framboises

BOULES AU CHOCOLAT

Préparation : 15 minutes
Pour 12 boules

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte.
2. Former des boulettes ou des barres énergétiques.
3. Réfrigérer avant de servir.



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

LE GOÛTER N'EST QU'UNE PARTIE

Ce guide vous a aidé sur un point précis : les goûters.

Le Guide pratique de l'alimentation des enfants de HealMe vous aide à moins improviser, à mieux comprendre et à construire une alimentation qui soutient réellement la santé de votre enfant, à chaque repas.

Pour passer de « Qu'est-ce que je prépare aujourd'hui ? » à « Aujourd'hui, je cuisine pour construire la santé de ma famille ».

ACCÉDER AU GUIDE COMPLET