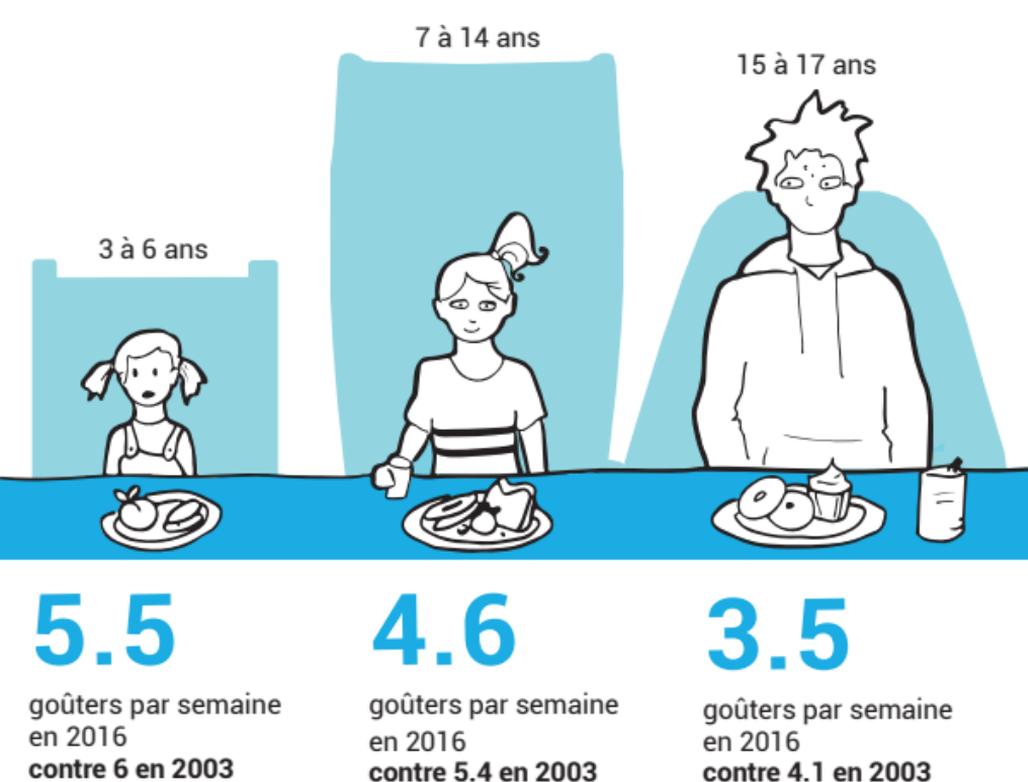


LE GOÛTER EN PERTE DE VITESSE ET PEU ÉQUILIBRÉ

BAISSE GLOBALE DU NOMBRE DE GOÛTERS DEPUIS 2003



SEUL UN GOÛTER SUR QUATRE SUIT LES RECOMMANDATIONS



IMPORTANCE DU GOÛTER ET BONNES PRATIQUES

le goûter recommandé est composé d'aliments de deux groupes parmi les suivants : fruits, produits laitiers, produits céréaliers.

Il doit également comporter une boisson : eau, lait, jus de fruits...



12%
le goûter représente 12% de l'apport énergétique des enfants



Contact presse : Pascale Hébel, 06 42 02 77 94, hebel@credoc.fr ou Aurée Francou, 01 40 77 85 39, francou@credoc.fr

CRÉDOC, 142 rue du Chevaleret, 75013 Paris www.credoc.fr

Pour en savoir plus : « Le goûter en perte de vitesse et loin des recommandations », Aurée Francou et Pascale Hébel, Consommation et modes de vie, n°290, CREDOC, mai 2017 <http://www.credoc.fr/pdf/4p/290.pdf>

Les données présentées ici sont extraites de la dernière enquête sur les Comportements et les Informations Alimentaires en France (CCAF, 2016).

Les consommations ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées.

Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation. Au total, 1 925 adultes âgés de 15 ans et plus et 1 164 enfants de 3 à 14 ans ont été interrogés.

Design graphique : Les Orpimentes design e-mail : contact.orpimentes@laposte.net