



LE GOÛTER DES CHAMPIONS

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lundi 2 novembre 2020

LIDL FAIT RIMER PLAISIR ET ÉQUILIBRE AU MOMENT DU GOÛTER GRÂCE AU HANDBALL

Convaincue que l'on ne réalise pas d'exploits le ventre vide, Lidl France s'appuie sur son engagement aux côtés du handball français pour promouvoir auprès des plus jeunes un mode de vie actif et une alimentation équilibrée. Après avoir sensibilisé les parents au travers d'une web série humoristique avec Nikola Karabatic « L'entraînement commence à table », l'enseigne s'intéresse cette fois à un incontournable de l'alimentation des enfants, le goûter. Lidl réconcilie la notion de plaisir et d'équilibre en donnant le goût du sport et des fruits. Un enjeu important qui a été révélé par une étude menée avec Kantar auprès de 1000 parents d'enfants de 5 à 16 ans.

Manger – Bouger, une notion bien intégrée par les enfants mais qui se délite chez les adolescents

81% des enfants de 5 à 12 ans ont une pratique sportive extra-scolaire contre 72% des 12-16 ans. 91% des enfants de 5 à 12 ans prennent un goûter tous les jours contre 72% des 12-16 ans. D'où la nécessité de les sensibiliser dès le plus jeune âge pour qu'ils adoptent les bons réflexes et puissent les reproduire, même après avoir gagné en autonomie.

Moins d'un goûter sur deux proposé aux enfants est équilibré

Selon le PNNS, un goûter complet et équilibré doit être composé d'eau et d'au moins deux de ces trois familles d'aliments : un produit céréalier, un produit laitier, un produit à base de fruits. Selon l'étude réalisée, moins d'un goûter sur deux proposé aux enfants est équilibré avec, par exemple, seulement 28% des goûters qui intègrent des produits laitiers et seulement un goûter sur deux qui propose des fruits.

Faire rimer plaisir et équilibre au moment du goûter

Le plus important pour les parents est que leurs enfants prennent du plaisir au moment du goûter (77%) et qu'ils mangent un goûter équilibré (64%). A noter que si la praticité du goûter est recherchée par 36% des parents, l'aspect écologie n'est prioritaire que pour 17% d'entre eux.

Dans les foyers où le plaisir est le plus important, les goûters sont composés à :

- 76% d'eau contre 79% sur l'ensemble des interrogés et même 84% pour les parents qui privilégient l'équilibre
- 35% de fait maison contre 40% sur l'ensemble et même 43% pour les parents qui privilégient l'énergie
- 47% de fruits contre 57% sur l'ensemble et même 70% pour les parents qui privilégient l'équilibre
- 26% de produits laitiers contre 28% sur l'ensemble et même 33% pour les parents qui privilégient l'équilibre

La pratique sportive, un moment privilégié pour évoquer les questions de nutrition

L'étude montre également que la pratique sportive est une bonne opportunité pour sensibiliser les parents à ce sujet. 73% des foyers dans lesquels les enfants pratiquent une activité sportive extra-scolaire déclarent s'assurer davantage que leurs enfants prennent leur goûter quand ils vont au sport. La priorité d'avoir un goûter plus équilibré est plus élevée pour les parents dont les enfants font du sport en dehors de l'école, 35% contre 23%.

Lidl France promeut un mode de vie actif et une alimentation équilibrée

Partenaire de la Fédération Française de Handball depuis 2016 et enseigne de distribution préférée des Français, Lidl France souhaite mettre en avant l'importance d'associer un mode de vie actif et une alimentation équilibrée.

Par ailleurs, Lidl qui fournit le goûter pour de nombreux clubs de handball amateurs, s'engage à proposer des goûters équilibrés et énergétiques pour permettre aux enfants de réaliser des exploits sportifs. L'enseigne propose également des idées de recettes revisitant les plats préférés des enfants avec des fruits et des légumes : spaghettis de courgettes, pizza pâte à la betterave ou encore sucettes de kiwi. Les joueurs et les joueuses des équipes de France de Handball sont aussi mobilisés pour partager leurs conseils ; comme Melvyn Richardson qui avoue son faible pour les bananes, les amandes et les noix de cajou parce qu'elles sont riches en vitamines et minéraux !



BISCUITS FAÇON GRANOLAS

Exemple de goûter proposé par Lucile Woodward, coach sportive et experte nutrition et Nikola Karabatic, quadruple champion du monde et double champion olympique. Cette recette sera testée par des bloggeurs et bloggeuses parents dans le cadre d'une opération influence menée dans le mois à venir.

INGRÉDIENTS (POUR 16 BISCUITS)

200g de poudre d'amande
100g de flocons d'avoine
5 cuillères à soupe de graines de tournesol et de sésame
1 œuf bio
100g de chocolat pâtissier (idéalement 60% de cacao minimum)

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C
Placez tous les ingrédients à l'exception du chocolat dans le robot et appuyez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, mais encore avec de petits morceaux.
Formez des biscuits et enfournez pendant 15min.
Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie.
Nappez chaque biscuit et laissez un peu reposer.

Accompagnez les biscuits d'un verre d'eau et d'un fruit de saison.

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 15min

Temps de repos : 15min



CONTACTS PRESSE

LIDL – Isabelle SCHMIDT
01 56 71 37 26
isabelle.schmidt@LIDL.fr

LIDL – Léa RUBINSZTAJN
01 56 71 37 28
lea.rubinsztajn@LIDL.fr