

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Septembre

2023



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



Le grignotage, voici quelques astuces pour éviter de grignoter pendant la journée et tenir jusqu'au prochain repas.

PARTIE: 1/3

POURQUOI GRIGNOTE-T-ON?

On appelle grignotage la prise d'aliments en dehors des repas de la journée - le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. A la différence du goûter, qui peut permettre de patienter jusqu'à l'heure du dîner, surtout pour les enfants et les adolescents, le grignotage a souvent lieu à n'importe quelle heure de la journée, sans que l'on ait forcément faim.

L'envie de grignoter peut être déclenchée par des repas pas assez rassasiants, mais aussi par le stress ou l'ennui. Lorsqu'on grignote, l'estomac travaille en permanence et il en prend l'habitude. Dérégulé, il ne reconnaît plus la "vraie" sensation de faim.

Sans oublier les écrans! Devant la télévision, l'ordinateur...les activités dites "sédentaires" s'accompagnent souvent de grignotage de produits gras, salés, sucrés et/ou ultra-transformés et de consommation de boissons sucrées, qu'il est conseillé de limiter.

Le saviez-vous?



Une consommation de sel et de produits salés en excès - plus de 5g de sel par jour pour un adulte - favorise l'hypertension artérielle et les risques de maladies cardio-vasculaires.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:

<https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain!