

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Novembre

2023



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



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

PARTIE: 3/3

COMMENT FAIRE POUR EVITER DE GRIGNOTER?

Le saviez-vous?

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. Manger sans se presser, donc plus lentement, est favorable à une bonne digestion.

** Soccuper. On a tendance à grignoter quand on s'ennuie ou quand on est devant les écrans. Et si on prenait l'habitude de bouger plus? Faire une séance de sport, jardiner, faire le ménage, se balader en famille ou entre amis...L'occasion de rompre la sédentarité et d'éviter les moments propices au grignotage.*

Vous avez un petit creux? Il n'y a pas de quoi culpabiliser. Si vous avez faim, vous pouvez prendre une petite collation composée d'un fruit frais ou d'une poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes, pistaches...).

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:

<https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain!