

L'alimentation, **équilibre et plaisir**

ENVIE DE MANGER ? FAIM ?

Comment s'y retrouver

Ce n'est pas le moment et pourtant l'envie de manger est bien présente. Avant d'aller se servir, s'interroger sur ce que l'on ressent permet d'apporter la meilleure réponse.

Plaisir, gourmandise

Choisir l'aliment qui ferait plaisir et le déguster tranquillement en petite quantité.

Faim

On peut facilement patienter une demi heure jusqu'au repas. S'il est trop éloigné, un encas permettra d'attendre.

Soif

De l'eau, de l'eau et encore de l'eau.

Fatigue

Rien de tel qu'un moment de repos.

Colère, peur, soucis, tristesse, stress

Les émotions ne sont pas toujours faciles à supporter. Les partager est une autre façon de nous apaiser.

Ennui, solitude

Musique, dessin, danse, discussion, foot, bain, ... La liste est longue des occupations agréables (à afficher dans sa chambre ou sur le frigo).

S'il arrive parfois de manger sans pouvoir se contrôler, le mieux serait de trouver une oreille attentive pour en parler : famille, ami(e), médecin, infirmier, diététicien, psychologue...



RéPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84

www.reppop-bfc.com

Photos © Fotolia / Shutterstock

RéPPOP
Réseau de Prévention et de Prise en
charge de l'Obésité Pédiatrique en
Bourgogne Franche-Comté

BFC

L'alimentation ÉQUILIBRE et PLAISIR

Concilier équilibre et plaisir, c'est possible.
quelques idées
pour adopter
de nouvelles
habitudes



Manger le plus varié possible
Etre à l'écoute de ses sensations
Savourer et partager



L'ÉQUILIBRE : SANTÉ ET DYNAMISME POUR TOUS

De vrais repas à table à adapter selon sa faim

3 ou 4 repas apportent l'énergie nécessaire pour toute la journée.

Avant le plat principal, une entrée à base de légumes crus ou cuits permet de calmer sa faim.

Pour finir sur une note sucrée, pensez aux fruits crus, cuits, compotes, salades de fruits, glaces aux fruits...

Un même menu pour toute la famille

Définir les menus pour la semaine : on gagne ainsi du temps pour les courses et le premier rentré peut commencer la préparation du repas.

Une tartine salée passée au four avec une salade ; pommes vapeur salade et cancoillotte voilà des bases de repas vite faits, peu chers et aussi bons.

Toutes les familles d'aliments s'invitent dans notre assiette

Pour les repas principaux au moins 3 aliments choisis dans des familles différentes (féculents, légumes et fruits, produits laitiers, viande - poisson - œuf), pour «tenir» jusqu'au repas suivant.

Le pain (féculent) accompagne selon sa faim les repas principaux. C'est une base intéressante pour les petits repas (petit déjeuner, goûter).

L'eau reste toujours la meilleure façon d'apaiser sa soif.

L'équilibre alimentaire se réalise avec souplesse dans la durée

Il y a des repas riches et d'autres moins, le quotidien et les repas de fêtes.

Nous avons tous des besoins différents, chacun adapte les quantités selon son âge et son appétit.



INVITATION AU PLAISIR



Une véritable pause repas

D'au moins 20 mn. C'est un moment de partage avec la famille ou les amis, on discute, on échange, on récupère.

Manger à sa faim

Juste rassasié(e), la faim a disparu et on reste dynamique, avec une portion raisonnable, adaptée à sa faim pour garder une place pour le dessert.

Inutile de se forcer, on s'arrête quand on en a assez.



Place à la curiosité et à la découverte

De bonnes surprises s'offrent souvent aux curieux qui goûtent à tout.

Selon les modes de cuisson et l'assaisonnement des aliments.

Pour mieux savourer et respecter ses sensations

Une seule chose à la fois : soit on mange soit on regarde la TV.

Pour un maximum de plaisir

Nos 5 sens participent à la dégustation pour apprécier encore plus nos aliments préférés.

Tous les aliments sont "bons"

Pas d'interdit. Mieux vaut apprendre à manger les plus riches avec modération.

