

POUR VOS PORTIONS

Pensez

• À VOTRE MAIN •



VIANDE



POISSON



LÉGUMES*



FRUITS



**FÉCULENTS*
CUITS**



Les **mesures** s'effectuent
avec la **main** de **celui qui mange**

* Les quantités de féculents et de légumes peuvent varier en fonction de son appétit.



QU'EST CE QUI PEUT NOUS AMENER À TROP MANGER ?

> MANGER DEVANT UN ÉCRAN PERTURBE LA PERCEPTION DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Nous avons besoin d'être attentifs à ce que nous mangeons : notre organisme évalue les quantités d'énergie fournies par rapport à ses besoins. **Si le repas est pris devant un écran, les informations transmises à notre cerveau sont faussées.** Il y a alors un **décalage dans la perception du signal**, et ainsi nous mangeons plus que nécessaire.

Les repas pris devant les écrans sont moins favorables aux moments de partage et de convivialité. Pour les enfants, les repas sont aussi des moments d'apprentissages.



ASTUCES

- Privilégiez un environnement calme pour la prise des repas.
- Profitez des repas pour échanger avec vos enfants.

> MANGER TROP VITE NE LAISSE PAS LE TEMPS D'ÉCOUTER NOTRE ESTOMAC

Manger vite rend plus difficile l'identification du moment où on doit s'arrêter. L'estomac est rempli avant même que la sensation de rassasiement soit arrivée. La quantité de nourriture consommée est donc souvent supérieure aux besoins. Plus on mange lentement, moins on mange...



La mastication permet de **savourer** le repas, de **préparer la digestion et d'allonger le temps du repas.**

ASTUCES

- Essayez de mâcher plus longtemps les aliments.
- Posez vos couverts entre chaque bouchée.
- Faites des « pauses » au cours du repas.
- Mangez avec d'autres personnes pour discuter.

> AVOIR LES PLACARDS PLEINS AUGMENTE LES QUANTITÉS CONSOMMÉES

Avoir le frigo et les placards pleins (biscuits, chips, sodas, charcuterie...) augmente les tentations. Pour certains, **il peut être difficile d'y résister, ce qui augmente les quantités consommées.**



ASTUCE

Pour acheter ce dont vous avez réellement besoin, faites une liste de courses. C'est un bon moyen de ne pas se laisser tenter par le superflu, de limiter les tentations et de faire des économies.

> NE PAS DORMIR SUFFISAMMENT AUGMENTE L'APPÉTIT ET LA PRISE DE POIDS

Le manque de sommeil perturbe les sécrétions hormonales qui jouent un rôle dans le contrôle de la faim. Quand on ne dort pas assez, l'appétit augmente et le corps stocke plus facilement.

En moyenne, un enfant a besoin de dormir de :

- 10h à 13h de 3 à 5 ans (siestes comprises)
- 9h à 11h de 6 et 13 ans
- 8h à 10h à l'adolescence



ASTUCES

- Essayez de coucher votre enfant à heure régulière dans un environnement calme.
- Proposez-lui un rituel avant le coucher (lavage des dents, lecture d'une histoire, câlins...).
- Eteignez les écrans au moins une heure avant celle du coucher.

Sans oublier que notre alimentation peut être liée à nos émotions et que les régimes restrictifs, dangereux pour la santé, conduisent à une reprise de poids.