



Le Grignotage

Le Grignotage

Le grignotage se définit par toute **prise alimentaire en dehors des repas.**



Le Grignotage

Le grignotage est une prise alimentaire, sans réelle sensation de faim, qui a **un impact considérable sur la prise de poids.**



Le Grignotage

CONSEILS

Respecter les **quatre repas par jour** (sans sauter de repas), selon les repères de consommation adaptés à l'âge, permet de ne pas avoir faim entre les repas.

Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



Le Grignotage

CONSEILS

Planifier des activités plaisantes permet d'éviter l'ennui et donc de grignoter sans réelle sensation de faim.



Le Grignotage

CONSEILS

Se confier et s'exprimer sur ses émotions auprès d'une personne de confiance permet de gérer les situations de stress.



Le Grignotage

Piège à éviter

Toute situation d'ennui ou de stress peut générer **une fausse sensation de faim.**



Le Grignotage

Piège à éviter

Être **face à un écran** perturbe les sensations de rassasiement.



Le Grignotage

Piège à éviter

Boire des boissons sucrées, est une prise alimentaire, et donc un grignotage.

La seule boisson indispensable est l'eau.



Le Grignotage

Piège à éviter

Avoir à disposition à tout moment des aliments gras et/ou sucrés, est source de tentation.

