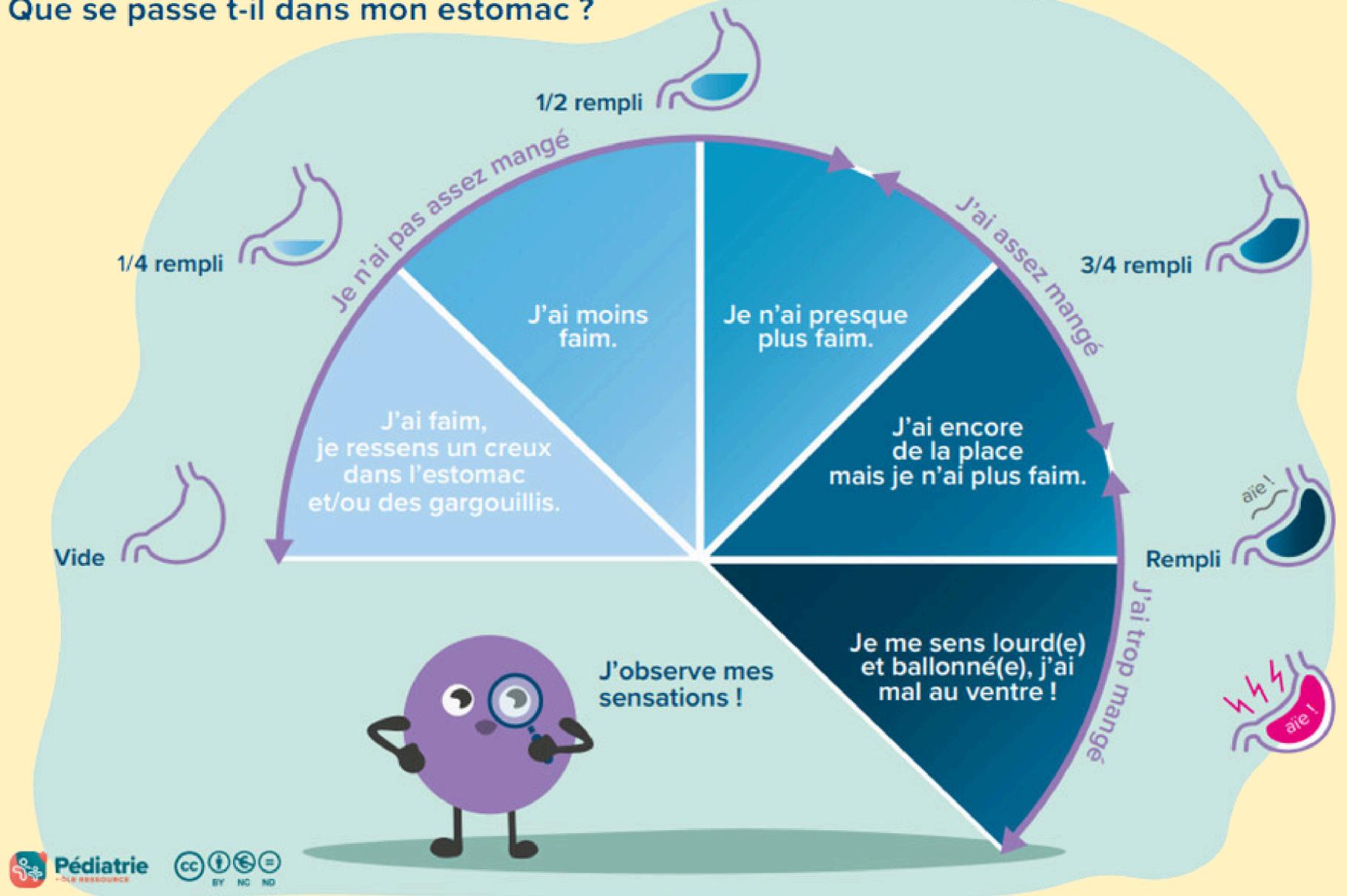


MANGEZ NI TROP...NI PAS ASSEZ

La roue de la faim



Que se passe t-il dans mon estomac ?



Quelques recommandations

MANGER LENTEMENT, AU MINIMUM 20 MINUTES, POURQUOI ?

Notre cerveau a besoin de 20 minutes pour recevoir le message de l'estomac

EN PRATIQUE

- Assis à table en famille sans écrans (voir doc « manger ensemble »)
- Ne pas sortir de table avant les autres
- Mâcher 15 à 30 fois chaque bouchée. Si votre enfant n'y arrive pas, commencer par 10 mastications par bouchée.
- Prendre de petites bouchées, utiliser une fourchette au lieu d'une cuillère

MANGER DANS UNE ASSIETTE A DESSERT

Mieux vaut une petite assiette pleine qu'une grande à moitié vide

PRIVILEGIER LES PETITS FORMATS

Plus le paquet est gros, plus il contient de biscuits ou de chips et plus on en mange.