

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Halte au grignotage !

Poids de la tentation, le grignotage est un faux ami auprès duquel il faut éviter de se réfugier !

Par gourmandise, habitude, ennui, stress ou besoin de réconfort, les aliments grignotés à toute heure ne sont pas sans incidence sur la santé. Souvent gras et sucrés, ce type d'alimentation déséquilibre nos apports quotidiens avec pour conséquence une prise de poids assurée et des dents abîmées.

A ne pas confondre toutefois avec la collation ou le goûter. En effet, la collation est une prise alimentaire entre deux repas pour combler la sensation de faim. Elle peut se composer d'un fruit, d'un morceau de pain ou bien d'un laitage.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour résister à la tentation du grignotage.

## « Le grignotage, aujourd'hui j'arrête » !

### 1— Commencez la journée par un petit-déjeuner équilibré

Comme nous l'avons abordé dans la newsletter d'avril 2016, commencer la journée par un petit-déjeuner évite le pic d'hypoglycémie en fin de matinée. Vous n'avez pas faim le matin ? Prévoyez-vous une collation, un fruit ou bien une barre céréale peu sucrée, à consommer avant 10h00.



### 2— Mangez équilibré

On ne le répétera jamais assez, le repas du midi est capital pour pouvoir tenir jusqu'au soir. Au menu : une source de protéine (viande, poisson ou œuf), des féculents (pain et/ou céréales), des légumes (en entrée ou bien en accompagnement), un laitage et un fruit.

### 3— De l'eau à volonté

Une bonne hydratation est essentielle. Buvez de l'eau toute la journée sans attendre d'avoir soif !



### 4— Pratiquez une activité physique

Si pour vous pratiquer une activité physique la semaine est compliqué à planifier, n'hésitez pas à vous rattraper le week-end : promenade, vélo, roller... Toutes les activités physiques sont intéressantes pour l'équilibre du corps et de l'esprit, dès lors que le sport choisi est pratiqué régulièrement.

### 5— Principe de précaution

Évitez d'acheter les produits pour lesquels vous êtes certains de craquer : chips, bonbons, sodas, gâteaux... préférez des fruits faciles à consommer comme des pommes ou bien des bananes, choisissez des biscuits secs, privilégiez le chocolat noir au chocolat blanc, gardez à portée de main une bouteille d'eau et limitez la consommation de biscuits apéritifs.



# Quel goûter pour mon enfant ?

À la maison



Une tranche de pain avec un morceau de fromage et/ou un fruit de saison



Un sachet de biscuits secs et un yaourt aux fruits



Une tranche de pain avec 2 carrés de chocolat et/ou un jus de fruits (fraîs ou 100% pur jus)



Une briquette de lait, une barre de céréales et/ou une compote à boire



Une briquette de jus de fruits (100% pur jus) et un petit sachet de biscuits secs

À l'extérieur



Un yaourt à boire et un sachet individuel de biscuits type barquettes aux fruits

Le goûter se compose de 3 éléments :

- Un produit laitier : brique de lait, yaourt à boire, morceau de fromage...
- Un fruit : jus de fruit 100% pur jus, fruit de saison ou compote sans sucre ajoutée
- Un produit céréalier : morceau de pain, biscuits secs...  
N'oubliez pas de glisser une petite bouteille ou une gourde d'eau dans le sac.



Les bonbons, les sodas, le sirop, les chips ou bien les biscuits apéritifs ne constituent pas un goûter, même si vos enfants vous les réclament.

Responsables de caries et/ou prise de poids, ces aliments sont à consommer de manière très occasionnelles lors de fêtes ou bien anniversaires.

## Des goûters simples et gourmands !

Brochettes de fruits gourmandes où même le bâton se mange.



Utiliser une pâte feuilletée pour de délicieux croissants chocolat (n'hésitez pas à rajouter des fruits) ou bien des chaussons aux pommes maison.

A déguster de temps en temps.



Vos enfants adorent les barres chocolatées du commerce ? Bluffez les avec des barres faites maison : céréales de votre choix et chocolat noir.



## 10 ans déjà !



10 ans que la Ville distribue un fruit à tous les enfants de la commune dans le cadre de l'opération « Un Fruit pour la Récré ».

Proposée le matin aux maternelles, dès leur arrivée ou à la récréation de 10h00 pour les primaires, cette action a pour objectif de faire manger des fruits à tous les enfants et de bannir tout type de grignotage au cours de la matinée (et évite les apports caloriques qui favorise le risque de surpoids).

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez-nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)