



LE GRIGNOTAGE

Causes et solutions



Conseil de la semaine: Le confinement à la maison diminue le niveau d'activité physique et peu inciter les jeunes à grignoter. Lutte contre le **grignotage et ses risques pour la santé** en vous préparant de vrais en-cas **sains et équilibrés**, et en **buvant de l'eau** régulièrement. Le **grignotage apporte un surplus de calories à l'organisme**. Cet organisme ne sait pas quoi en faire et donc stocke ces calories sous forme de graisse.

Echelle de probabilité	Pourquoi grignote-t-on ?	Comment reconnaître cette cause	Solutions
	<p><i>Très souvent</i></p> <p>Je grignote parce que je m'ennuie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je me sens désœuvré, je ne sais pas quoi faire - Je n'ai pas envie d'une nourriture particulière, - L'envie de grignoter passe si je trouve une activité 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bois un verre d'eau ✓ Fais quelques exercices de respiration ✓ Occupe ton esprit et ton corps avec une activité qui te plaît (dessin, jeu, danse, jonglage, ...)
	<p><i>Souvent</i></p> <p>Je grignote parce que je suis tenté</p>	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai précisément envie d'un aliment, - Je n'ai pas envie d'un autre aliment, ou d'un autre type d'aliment <p><i>(Par exemple, j'ai envie de donuts ou de brownie, mais pas du tout de poulet ou d'une pomme)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bois un verre d'eau ✓ Range les produits qui te font envie à l'abri de ton regard pour éviter d'y penser ✓ Demande à tes parents de ne pas racheter les produits qui te poussent à grignoter
	<p><i>Rarement</i></p> <p>Je grignote parce que j'ai faim</p> <p>J'AI Faim !!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je ressens la sensation de faim depuis plus de 15min et ça ne passe pas - J'ai envie de tout type de nourriture <p><i>(Pose-toi la question suivante : Pourrais-je manger une tomate (ou un autre fruit ou légume si je n'aime pas la tomate) ? Si non, tu n'as pas réellement faim. Si oui, il est temps de manger.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bois un verre d'eau ✓ Essaie d'équilibrer davantage tes repas pour éviter d'avoir faim le reste de la journée ✓ Prépare-toi un goûter complet et prends le temps de manger, pour éviter de grignoter toute la journée

LES BESOINS EN CALORIES POUR DES ENFANTS DE 10 – 12 ANS SE SITUENT

ENTRE 2000 et 2400 Kcal (Kilo calories) par jour.

TOUS LES ALIMENTS NE CONTIENNENT PAS LA MÊME CHOSE ET NE S'ÉLIMINENT PAS DE LA MÊME FAÇON PAR NOTRE CORPS !









































ATTENTION AUX SUCRES ET AUX GRAISSES !



Grignotage + sucre et graisse = POISON pour notre organisme !



Voici quelques exemples de valeurs énergétiques pour des aliments et des pratiques sportives

Aliments / Boisson	Nombres de calories (approximativement)	Activités	Nombres de calories pour 1h (approximativement)
 Une sucette	50 Kcal	 Dormir	50 Kcal
 100g de pomme	52 Kcal MAIS PAS DE MAUVAIS SUCRE !	 Assis tranquille	75 Kcal
 1 cookie	60 Kcal	 Jouer aux cartes	95 Kcal
 1 cuillère de Nutella	80 Kcal	 Taper sur un clavier	95 Kcal
 1 Prince LU	90 Kcal	 Faire la vaisselle	130 Kcal
 7 fraises Tagada	100 Kcal	 Se laver	130 Kcal
 1 Kinder surprise	110 Kcal	 Cuisiner	150 Kcal
 1 Mars	130 Kcal	 Ménage léger	150 Kcal
 1 canette de Coca (33cl)	150 Kcal	 Jouer au frisbee	185 Kcal
 1 Danette	180 Kcal	 Balade à pied	220 Kcal
 1 part de brownie	200 Kcal	 Ping pong	260 Kcal
 1 paquet de M&M's	230 Kcal	 Yoga	260 Kcal
 1 Kinder bueno	245 Kcal	 Danse	280 Kcal
 1 pain au chocolat	280 Kcal	 Taches ménagères exigeantes	280 Kcal
 100 g de frites	280 Kcal	 Marche rapide *	280 Kcal
 1 Hamburger	500 Kcal	 Jardiner	310 Kcal
 100 g de Bonbons	500 Kcal	 Monter les escaliers	350 Kcal
 100 g de Chips	540 Kcal	 Balade en vélo *	370 Kcal
 1 pizza	750 Kcal	 Jogging *	500 Kcal
 1 Kebab/frites	1000 Kcal	 Natation	700 Kcal

* A ne pas faire en ce moment vu le confinement a domicile !

La pyramide alimentaire

