



Grignoter c'est manger entre les repas, bien souvent des aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés qui n'apportent pas à ton corps ce qu'il lui faut pour refaire le plein d'énergie.

Pour éviter de grignoter :

- mange suffisamment aux repas notamment les légumes et les féculents qui te permettent de tenir jusqu'au repas suivant.
- pose-toi la bonne question, as-tu vraiment faim, si c'est le cas essaie de comprendre pourquoi tu as faim : tu as suffisamment mangé au repas précédent ? tu es en train de t'ennuyer ? Tu manges car tu es en colère ? Tu manges car des aliments te manquent ?
- plutôt que de manger n'importe quoi, mange un fruit, un yaourt ou un petit morceau de pain en attendant le repas.



Ne pas confondre grignotage et plaisir



Manger du chocolat au goûter ne signifie pas grignoter... Manger avec faim et envie c'est bien. Manger n'importe quoi sans vraiment avoir faim, ça c'est inutile car tu donnes à ton corps à manger alors qu'il n'en a pas besoin, donc ton corps stocke ! Tu peux continuer à manger 2 carrés de chocolat au goûter si ça te fait envie.

Les boissons sucrées



Attention, boire des boissons sucrées, c'est consommer du sucre en grande quantité.

C'est comme du grignotage.

Il faut réserver leur consommation aux moments festifs et ne pas oublier qu'à La Réunion, il fait chaud. **Si tu as soif, le bon réflexe, c'est boire de l'eau !**

Documents associés : « Les boissons sucrées ». « Attention aux graisses cachées ».

