

## Le mot du nutritionniste

Le grignotage, voici quelques astuces pour éviter de grignoter pendant la journée et tenir jusqu'au prochain repas.

**PARTIE : 1/3**

### Pourquoi grignote-t-on ?

On appelle grignotage la prise d'aliments en dehors de la journée – le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. A la différence du goûter, qui peut permettre de patienter jusqu'à l'heure du dîner ? surtout pour les enfants et les adolescents, le grignotage a souvent lieu n'importe quelle heure de la journée, sans que l'on ait forcément faim.

L'envie de grignoter peut-être déclenchée par des repas pas assez rassasiants, mais aussi par le stress ou l'ennui. Lorsqu'on grignote, l'estomac travaille en permanence et il en prend l'habitude. Dérégulé, il ne reconnaît plus la « vraie » sensation de faim.

Sans oublier les écrans ! Devant la télévision, l'ordinateur... Les activités dites « sédentaires » s'accompagnent souvent de grignotage de produits gras, salés, sucrés, et/ou ultra-transformés et de consommation de boissons sucrées, qu'il est conseillé de limiter.

Le saviez-vous ?

Une consommation de sel et de produits salés en excès – plus de 5 g de sel par jour pour un adulte – favorise l'hypertension artérielle et les risques de maladies cardio-vasculaires.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :  
<https://www.mangerbouger.fr>

**Au mois prochain !**

# RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

## MENU

# SEPTEMBRE

# 2023

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>04</b> Salade de betteraves, Maïs et échalotes Cuisse de poulet Haricots verts Kiri Compote <b>*Sulfites, moutarde, fruits à coques, soja</b></p>	<p><b>05</b> <b>(REPAS VEGETARIEN)</b> Œuf mayonnaise Raviolis ricotta Epinards Petit suisse nature Melon <b>*Sulfites, moutarde, œuf</b></p>	<p><b>07</b> Toast brandade Gardianne de taureau Riz Bombel Brugnons <b>*a-galactose, œuf, fruits à coques</b></p>	<p><b>08</b> Pizza au fromage Filet de cabillaud frais Ratatouille Petit Soignon Pêche blanche <b>*Sulfites, poisson, lait de chèvre</b></p>
<p><b>11</b> Salade de tomates, maïs, dès d'emmental à la sauce vinaigrette Rosbif Courgettes sautées Mousse au chocolat Biscuit <b>*Sulfites, moutarde, a-galactose, œuf, fruits à coques, soja</b></p>	<p><b>12</b> Salade de carottes et riz Boulettes boeuf Poêlée de légumes Le brin Beignet <b>*Sulfites, moutarde, œuf, fruits à coques, soja, a-galactose</b></p>	<p><b>14</b> <b>(REPAS VEGETARIEN)</b> Salade de tomates à la sauce Vinaigrette Omelette au fromage Pâtes tortis Emmental râpé Crème glacée <b>*Sulfites, moutarde, œuf, fruits à coques, soja</b></p>	<p><b>15</b> Salade de pâtes 3 couleurs, poivrons Filet de hoki pané Gratin de chou-fleur d'été Gouda Abricots <b>*Sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde, poisson</b></p>
<p><b>18</b> Macédoine Jambon Gratin de courgettes Coulommier Melon <b>*Sulfites, moutarde, œuf, a-galactose</b></p>	<p><b>19</b> Salade de tomates mozzarella, sauce vinaigrette Sauté de boeuf Pommes dauphines Yaourt nature Pêche au sirop <b>*Sulfites, a-galactose, moutarde, soja</b></p>	<p><b>21</b> Pâté de campagne, cornichons Poulet Basquaise et riz Cantal jeune Nectarine <b>*Moutarde, fruits à coques, soja, a-galactose</b></p>	<p><b>22</b> Radis ronds Colin meunière Semoule Le carré Pastèque <b>*Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, poisson</b></p>
<p><b>25</b> <b>(REPAS VEGETARIEN)</b> Concombre au yaourt Riz au lentilles, tomates, oignons Edam Beignet à l'abricot <b>*Sulfites, moutarde, lentilles, œuf, fruits à coques</b></p>	<p><b>26</b> Salade de batavia à la sauce citron Lasagnes de boeuf Emmental râpé Crème glacée <b>*Sulfites, a-galactose, moutarde, soja, fruits à coques, œuf</b></p>	<p><b>28</b> Carottes râpées Osso bucco de veau (Carottes, céleri) Bleu Raisins blancs <b>*Moutarde, sulfites, a-galactose, lait de brebis</b></p>	<p><b>29</b> Salade de quinoa et tomates Filet de cabillaud Poêlée de légumes du soleil Petit suisse aux fruits Biscuit <b>*Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, poisson</b></p>