

Le mot du Nutritionniste

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

Partie : 3/3

COMMENT FAIRE POUR EVITER DE GRIGNOTER ?

Le saviez -vous ?

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. Manger sans se presser, donc plus lentement, est favorable à une bonne digestion.

- **S'occuper.** On a tendance à grignoter quand on s'ennuie ou quand on est devant les écrans. **Et si on prenait l'habitude de bouger plus ?** Faire une séance de sport, de jardiner, faire le ménage, se balader en famille ou entre amis...L'occasion de **rompre la sédentarité** et d'éviter les moments propices au grignotage.

Vous avez un petit creux ? Il n'y a pas quoi culpabiliser. Si vous avez faim, vous pouvez prendre une petite collation composée d'un fruit frais ou d'une poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes pistaches...).

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :

<https://.mangerbouger.fr>

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU DECEMBRE

2023

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
			01 (Menu de Chayma- CM2 B) Nems, batavia, feuille de menthe Sauce nem Nouilles asiatiques aux crevettes Yaourt à boire Salade de fruits exotique *Sulfites, soja, œufs, fruits à coques, crustacés, mollusques
04 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Soupe de légumes Raviolis épinards et emmental Petit suisse aux fruits Pomme golden *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs	05 Pizza au fromage Emincé de bœuf Purée de potiron à la crème Yaourt à la vanille Mandarine *Sulfites, œufs, fruits à coques, moutarde, a-galactose	07 (Menu de Kenza – CM2 B) Radis ronds Dinde Semoule de blé au jus Emmental Poire au chocolat *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs	08 (Menu de Cléa et Nathan – CM2 B) Quiche Lorraine Saumon Petits pois carottes Salade de fruits frais *Sulfites, moutarde, poisson, soja, fruits à coques, pois
11 Macédoine de légumes Sauté de veau Cœur de blé Mimolette Pomme Royal Gala *Sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, œufs, a-galactose	12 (Menu de Clara – CM2 B) Salade coleslaw Fish and chips Cheddar Apple Pie *Sulfites, soja, fruits à coques, œufs, poisson, pois, moutarde	14 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Soupe de légumes Nugget's de blé Gratin de choux-fleurs Emmental Banane *Sulfites, œufs, fruits à coques	15 Salade de batavia sauce citronnette Rosbif Poêlée de légumes (haricots verts, oignons, champignons) Tomme noire Gâteau marbré *Sulfites, a-galactose, œufs, moutarde, fruits à coques
18 Salade de tortis Sauce vinaigrette Escalope cordon bleu Haricots verts Kiri Kiwi *Sulfites, œufs, fruits à coques, moutarde, a-galactose, poisson, mollusques, crustacés, soja	19 <u>(REPAS DE NOËL)</u> Assiette : Toast de saumon, foie gras Sur toast, mâche et dès de comté Pavé de veau sauce poulette Pommes de terre grenailles Etoile aux fruits Clémentine Papillotes *Sulfites, moutarde, œufs, poisson	21 Salade de feuille de chêne Sauce citronnette Tartiflette au jambon et lardons, pommes de terre Compote de poire *Sulfites, œufs, fruits à coques, moutarde, a-galactose	22 Feuilleté à l'emmental Filet de cabillaud vapeur Haricots plats à la tomate Samos Mandarine *Sulfites, moutarde, fruits à coques, poisson, crustacés, mollusques