



# 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><b>Je grignote parce que je m'ennuie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me sens désœuvré, je ne sais pas quoi faire</li> <li>- Je n'ai pas envie d'une nourriture particulière,</li> <li>- L'envie de grignoter passe si je trouve une activité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bois un verre d'eau</li> <li>✓ Fais quelques exercices de respiration</li> <li>✓ Occupe ton esprit et ton corps avec une activité qui te plaît (dessin, jeu, danse, jonglage, ...)</li> </ul>
	<p><i>Souvent</i></p> <p><b>Je grignote parce que je suis tenté</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai précisément envie d'un aliment,</li> <li>- Je n'ai pas envie d'un autre aliment, ou d'un autre type d'aliment</li> </ul> <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"> <li>✓ Bois un verre d'eau</li> <li>✓ Range les produits qui te font envie à l'abri de ton regard pour éviter d'y penser</li> <li>✓ Ne pas acheter les produits qui te poussent à grignoter</li> </ul>
	<p><i>Rarement</i></p> <p><b>Je grignote parce que j'ai faim</b></p> <p><b>J'ai Faim !!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ressens la sensation de faim depuis plus de 15min et ça ne passe pas</li> <li>- J'ai envie de tout type de nourriture</li> </ul> <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"> <li>✓ Bois un verre d'eau</li> <li>✓ Essaie d'équilibrer davantage tes repas pour éviter d'avoir faim le reste de la journée</li> <li>✓ Prépare-toi un goûter complet et prends le temps de manger, pour éviter de grignoter toute la journée</li> </ul>

LES BESOINS EN CALORIES POUR les garçons et filles de 16 à 23 ans SE SITUENT

ENTRE 2000 et 2100 Kcal (Kilo calories) par jour. (Peu actif )

TOUS LES ALIMENTS NE CONTIENNENT PAS LA MÊME CHOSE ET NE

S'ELIMINENT 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 <b>MAIS PAS DE MAUVAIS SUCRE !</b>	 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/Tacos/frites	1200 Kcal	 Natation	700 Kcal

\* A faire sur son balcon en ce moment vu le confinement a domicile !

# La pyramide alimentaire

