

POUR VOUS FAIRE UNE IDÉE

1 paquet de biscuits
fourrés chocolat de
300 g

est l'équivalent de

15 sucres

+

3 cuillères à soupe
d'huile

* Cette brochure s'inspire du
guide réalisé par le PNNS « la
santé vient en mangeant et en
bougeant ». Pour en savoir
plus, rendez vous sur
www.mangerbouger.

LIMITEZ LES TENTATIONS

- Pour éviter d'acheter en superflu, faites une liste de courses. En plus vous ferez des économies !
- Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas et friandises.
- Rangez les hors de portée des enfants et réservez les pour les occasions particulières (anniversaires, fêtes...).



SOCIÉTÉ GUADELOUPÉENNE
DE PÉDIATRIE

Réseau Grandir

MON ENFANT GRIGNOTE TOUT LE TEMPS, QUE FAIRE ?



RÉSEAU GRANDIR
IMMEUBLE FUTURA- VOIE VERTE
ZAC DE HOUELBourg 3
Z.I DE JARRY
97122 BAIE-MAHAULT
☎ : 0590 28 81 75
✉ : reseau.grandir@orange.fr

LE CERCLE VICIEUX DU GRIGNOTAGE

Il mange tout le temps, ou trop souvent des confiseries, des biscuits salés et boit des sodas à tout moment de la journée, notamment devant la télévision : aidez le à changer ses habitudes...

Prendre un biscuit ou un soda une fois de temps en temps, n'est pas dramatique mais manger régulièrement en dehors des repas finit par avoir des **conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel de votre enfant** car :

- Il grignote la plupart du temps des biscuits, chips, glaces qui sont des aliments toujours gras et/ou sucrés ou salés qui favorisent la prise de poids
- Pris en dehors des repas, ces aliments empêchent votre enfant d'avoir faim à table.

POURQUOI GRIGNOTE -T-IL ?

IL A PEUT ÊTRE RÉELLEMENT FAIM ?

Il s'agit alors de revoir ce qu'il mange pendant les repas et de l'adapter aux repères de consommation du guide du Programme National de Nutrition*. Vous pouvez augmenter la quantité de produits céréaliers, de fruits et de légumes. La prise d'un bon petit déjeuner et d'un vrai goûter peuvent permettre d'éviter le grignotage.

IL N'A PAS VRAIMENT FAIM MAIS A ENVIE DE MANGER POUR DIFFÉRENTES RAISONS

- Il s'ennuie ou se sent seul
- Il est contrarié, stressé, angoissé et manger lui permet d'échapper à son malaise
- Il a pris habitude de manger ou de boire des sodas devant la télévision
- Il adore les sucreries et ne résiste pas s'il y en a à la maison

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Apprenez lui à faire la différence entre une faim réelle et une envie de manger pour une autre raison
- Prévoyez lui des activités en votre absence
- Essayer de limiter le temps passé devant la télévision, la console, l'ordinateur
- Favorisez les jeux en plein air, l'activité physique...
- Mettez de l'eau à disposition ainsi que des fruits
- Montrez l'exemple en évitant de manger en dehors des repas

