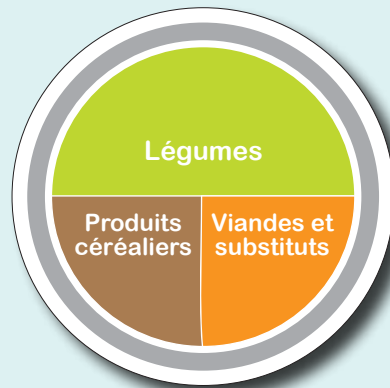


# L'assiette équilibrée

## Exemple d'assiette équilibrée

Aux repas, tentez, le plus souvent, de constituer une assiette équilibrée.

À l'occasion, s'il manquait un élément, ce n'est pas grave. Mais, autant que possible, reflétez les quantités requises pour chacun des groupes alimentaires.



Référence : Guide boîte à lunch santé de Ville en vert / Éco-quartier Ahuntsic-Cartierville



**Eau** : l'eau est essentielle durant toute la journée! Elle peut accompagner les collations et les repas.



**Fruits** : les fruits peuvent être offerts comme dessert ou collation.



**Lait et substituts** : les produits laitiers peuvent être offerts avec le repas, comme dessert ou collation.

Chaque enfant a des besoins différents. La faim et l'appétit peuvent varier d'une journée à l'autre.



Respectez l'appétit de l'enfant (si l'enfant n'a pas faim, ne le forcez pas à terminer son assiette).

## Signaux de la faim et de satiété

- **Vraie faim** = Besoin physique
- **Fausse faim** = Dictée par les sens : l'odorat, les émotions (fâché, triste), les habitudes (devant la télé).

## La règle des 20 minutes

Le cerveau a besoin de temps, soit environ 20 minutes, avant de constater que la faim est comblée.



	Faim	Satiété
<b>Signaux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatigue</li><li>• Étourdissement</li><li>• Baisse d'énergie ou manque de concentration</li><li>• Estomac qui gargouille ou sensation de vide</li><li>• Mal de tête ou changement d'humeur</li><li>• Mal de cœur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regain d'énergie</li><li>• Ne plus avoir faim et se sentir confortable dans ses vêtements</li><li>• Repas moins savoureux qu'aux premières bouchées</li></ul>
<b>Dépassement des signaux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manger par habitude (devant la télé)</li><li>• Peut être relié à la fausse faim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être trop rempli</li><li>• Nauséux</li></ul>

Référence : Faim ou satiété?, Brigitte Camden, nutritionniste

À la naissance, nos signaux de faim et de satiété sont bien réglés.

En vieillissant, si nous n'écoutons plus nos signaux, que nous mangeons plus que notre faim, nous allons perdre ses signaux. Manger toujours plus que notre faim peut amener, à long terme, un surplus de poids.

Référence : Camden, B (2010). Faim ou satiété? CSSS de Saint-Jérôme.

## Trucs



**Mastiquez chaque bouchée avec les deux côtés de la mâchoire.**

**Déposez vos ustensiles entre chaque bouchée.**

**Lors d'un repas avec les enfants, pratiquez quelques trucs pour manger plus lentement avec eux!**

• La règle des 20 minutes

• Signaux de faim et de satiété

• Exemple d'assiette équilibrée

# CAPSULE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Pour tout savoir sur la campagne  
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 [www.facebook.com/energiztoi](http://www.facebook.com/energiztoi)