

Céline Schilling, diététicienne, vous dispense de bons conseils pour s'alimenter au mieux pendant la période de confinement !

Cette période de confinement peut nous permettre de changer nos habitudes alimentaires (faut-il toujours pour un mal, un bien ?)

À VOUS DE RELEVER LE DÉFI ET D'OPTER POUR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES !!!

Un point négatif cependant dans cette modification d'habitudes alimentaires à pourchasser : le GRIGNOTAGE.

En effet, comme nous ne sommes plus contraints aux rythmes que nous imposent la société (horaires de classe, de travail, rdv...) nous avons tendance à nous fier, **dans les meilleurs des cas, à nos sensations de faim et de satiété ce qui est une très bonne chose**. Malheureusement, l'ennui nous "titille" et c'est à ce là moment là que le grignotage "guette".

→ **Premier conseil**

- Structurer les journées : devoirs, activités manuelles, détente, découvertes de reportages, gymnastique... et **atelier cuisine**.



→ **Deuxième conseil**

- Comme il n'y a pas de contraintes liées aux horaires, il est préférable d'attendre que les sensations de faim apparaissent (peut-être que l'on redécouvrira ainsi des sensations perdues ?),

En outre, pendant le repas il est judicieux de réapprendre à manger lentement, à bien mastiquer, à poser les couverts de temps en temps...bref de **DE-GUS-TER !**

Amusez-vous à le faire en famille !

Mais avant de déguster il faut CUISINER !

Retrouver les bienfaits de la cuisine avec les enfants dans les prochains conseils de Céline Schilling !

