

Établir des habitudes de grignotage saines



Défi :

Satisfaire votre faim avec des collations saines

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Établir des habitudes de grignotage saines ».
2. Élaborer un plan pour manger des collations saines.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Avez-vous déjà ressenti les fringales? En général, ça ressemble à quelque chose comme ça...

Après une longue journée, vous vous retrouvez devant la télévision avec un bol de crème glacée.

Vers le milieu de l'après-midi, vous vous rendez au distributeur

automatique pour acheter une barre de chocolat, des croustilles et une boisson gazeuse. Peut-être les trois à la fois.

Chaque fois que vous faites un voyage en voiture, vous êtes attirés par les dépanneurs et les repas rapides.

En faisant l'épicerie, vous jetez les « cochonneries » dans votre chariot (croustilles, bonbons, biscuits, boissons gazeuses, etc.) et vous ouvrez un sac en rentrant chez vous.

Il arrive que vous alliez au service au volant pour un petit extra... après avoir déjà mangé.

Et plus tard, vous vous rendez compte que vous avez mangé beaucoup de calories vides. Cela vous est-il déjà arrivé?

Pour certaines personnes, grignoter peut être synonyme de dévorer une pomme, des croustilles de chou vert cuites au four ou une salade de feuilles vertes lavées avec un verre d'eau. Si vous êtes déjà un consommateur de collations saines, continuez à grignoter.

Mais si vous estimez que vos choix d'aliments de collation peuvent être responsables de la prise de quelques kilos ou être liés à d'autres problèmes de santé, vous pouvez faire un changement.²

Si vous vous dites : « Ouais, c'est ça », vous n'êtes pas seul. Mais il ne faut pas s'inquiéter. Il EXISTE une multitude de collations saines qui ont un bon goût ET qui combinent les envies. Relevez le défi santé d'un mois pour établir des habitudes de grignotage saines.

Sondage sur les fringales :

Mangez-vous des collations saines? Participer au sondage pour le savoir.



O N

1. Quand j'ai une envie de grignoter, en général, je consomme tout ce qui me paraît appétissant.
2. Je connais quelqu'un qui mange des collations saines, mais je pense qu'il lui faut trop de temps pour manger de cette façon.
3. En général, je ne me préoccupe pas des étiquettes alimentaires ou de la taille des portions lorsque je mange une collation.
4. Quand je pars en voyage en voiture, je mange tout ce qui est disponible dans les stations-service, les restaurants et les dépanneurs.
5. J'ai une cachette de bonbons, de biscuits, de boissons gazeuses, de croustilles et de sucreries à la maison/au travail..

Votre résultat? Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces déclarations, vos habitudes alimentaires en matière de collations pourraient être meilleures. Le grignotage peut se révéler un bon moyen de contrôler les calories, de gérer son poids et d'améliorer sa santé. Mais seulement si vous mangez les bonnes collations. Vous voulez faire un changement? Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer.

ARRÊTEZ... Êtes-vous vraiment affamé?

Pensez à cette question la prochaine fois que vous ressentirez le besoin d'ouvrir un sac de croustilles. Êtes-vous vraiment affamé?



Il se peut que vous grignotiez par habitude ou parce que vous vous ennuyez. Ou peut-être avez-vous besoin de grignoter pour maintenir votre taux de glycémie à un niveau normal. Vous n'êtes pas sûr? Inscrivez les collations que vous mangez et le moment de la journée où vous les mangez. Puis, voyez si vous pouvez repérer une tendance :

- Vous grignotez tard le soir, alors que vous êtes coincé dans la circulation, ou dans l'après-midi?
- Avez-vous envie de grignoter lorsque vous êtes fatigué, stressé ou que vous vous sentez seul?
- Quand vous décidez de prendre une collation, est-elle saine, planifiée ou impulsive?

Il peut être utile de surveiller de plus près vos habitudes de consommation des collations. De petites modifications et de simples remplacements peuvent être la solution idéale.³

Renouveler vos habitudes de grignotage
<http://tinyurl.com/hvjoo6z>