

MANGEZ AVEC REGULARITE !

Le repas est un garant du respect des principes essentiels d'une alimentation équilibrée : diversité, qualité, modération et régularité !

1. Combien faire de repas par jour ?

Le modèle alimentaire français repose sur 3 repas par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner auxquels peut s'ajouter un goûter. Ce rythme alimentaire permet un apport régulier d'énergie sur la journée. Manger à heures régulières permet de respecter les sensations de faim de l'organisme.

- *Le petit-déjeuner*

Responsable à lui seul de l'apport du quart de l'énergie de la journée, il est composé :

- d'une boisson
- d'un produit céréalier
- d'un produit laitier
- d'un fruit

Le petit déjeuner permet de refaire le plein d'énergie après le jeûne de la nuit, nous permettant ainsi de faire face aux diverses activités de la matinée. Varié et équilibré, il prévient « le coup de barre » de 11h et les grignotages incontrôlés.

- *Le déjeuner et le dîner*

Déjeuner et dîner sont responsables chacun de 30 à 35 % de l'apport énergétique de la journée. Ils sont construits selon un même modèle associant :

- une crudité (fruit ou légume)
- un féculent
- un légume
- un produit laitier
- de la viande une à deux fois par jour

- *Goûter*

Apportant 10 à 15 % de l'apport énergétique de la journée, le goûter permet de « recharger les batteries » pour finir la journée avant le repas du soir et de limiter le grignotage jusqu'au dîner. Il se compose de deux aliments, comme par exemple, un produit céréalier et un fruit ou un produit laitier, le tout accompagné d'un verre d'eau.

2. Pourquoi 3 repas par jour ?

Faire 3 à 4 repas par jour et prendre le temps de manger à table est une tradition en France qu'il est opportun de préserver. Elle nous permet de structurer nos apports alimentaires sur la journée et de limiter, notamment chez les enfants, les grignotages.

Dans certains pays, l'individualisation de la consommation alimentaire où chacun va puiser dans le réfrigérateur à tout moment, est mis en cause par certains chercheurs dans le développement des maladies liées à l'alimentation. **Sachons préserver cette tradition** qui représente l'un des points forts des habitudes alimentaires françaises.

Le rythme de 3 repas par jour est d'autant plus pertinent que les repas sont composés de plusieurs éléments : **entrée/plat/dessert** pour certains, entrée/plat ou plat/dessert pour d'autres. En termes d'aliments, il est important de noter que la consommation de féculents selon l'appétit permet de « tenir » entre les repas, de limiter les sensations de faim et les envies de grignoter. Et, dans un repas, il y a toujours une place pour au moins un fruit ou un légume.

3. Le repas, une pause pour reprendre des forces !

Le repas est une véritable pause, un moment de détente, au cours duquel nous interrompons nos activités pour « reprendre des forces » sur le plan énergétique et sur le plan émotionnel.

Pour profiter pleinement des saveurs des aliments et surtout percevoir que nous sommes rassasiés, il est nécessaire de s'accorder suffisamment de temps pour manger : **une durée minimum de 20 mn est conseillée.**

C'est aussi un moment de partage unique, en famille, avec des collègues, ou des amis.... La télévision est à éviter comme compagnie : en effet, des travaux* ont montré que regarder la télévision pendant le repas, favorisait, par son rôle de distraction, une consommation supérieure en détournant une partie de notre attention.

4. Comment faire passer le message aux enfants ?

- *Faire 3 à 4 repas par jour t'aide à bien grandir*
- *Evite de sauter des repas dans une journée pour ne manquer de rien*
- *Goûter est un moment à privilégier et évite les grignotages de fin de journée*
- *Prendre son temps pour manger est un moyen simple pour mieux manger*
- *Abandonne le temps du repas ton émission ou ton jeu favori : tu les retrouveras avec bonheur quand tu auras partagé ton repas avec ta famille*

Sources bibliographiques

*L'environnement du mangeur affecte sa consommation alimentaire : des effets sous-estimés - France Bellisle - Unité de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle – CRNH Ile de France. INSERM U 557, INRA U 1125, CNAM EA3200, Université Paris 13.