

## **ON PASSE A TABLE**

Faire 3 à 4 repas par jour et les prendre à table est une tradition en France. Ce rythme et cette façon de faire ritualisent les prises alimentaires et répartissent les apports énergétiques sur la journée.

### **1. A table ?**

Le repas constitue un moment de détente, de plaisir, de partage et d'échange, au cours duquel nous interrompons nos activités pour « reprendre des forces ». Une durée de 20 à 30 minutes nous laisse le temps d'être à l'écoute des signaux de rassasiement émis par notre corps ... Il est essentiel de manger à table, et de consacrer son attention sur le repas.

Les conditions dans lesquelles les repas sont pris jouent sur le rassasiement, la digestion, et la durée de satiété après le repas.

### **2. Mais, qu'est-ce que cela change ?**

Lorsque nous mangeons devant la télévision ou l'ordinateur, nous sommes concentrés sur ce que nous regardons, et du coup nous portons moins d'attention aux aliments. Cela incite à manger plus vite et en plus grandes quantités sans que nous nous en rendions compte. Et, en faisant moins attention, nous apprécions moins les saveurs de ce que nous mangeons... et cela nuit à la convivialité.

Car le repas joue un rôle essentiel au sein d'une famille ou d'un groupe. Il réunit ses différents membres autour du plaisir de manger. C'est un moment d'échange privilégié, en famille, à l'école, au travail, au restaurant, au self... Et pour les tout-petits et les enfants, c'est un moment d'apprentissage clé pour l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires et d'échange avec les autres.

**Réservez aux repas la place qu'ils méritent ! Et profitons-en...**

### **3. Pourquoi faut-il manger régulièrement ?**

Le rythme de 3 à 4 repas permet de répartir harmonieusement les apports d'énergie sur la journée, limitant ainsi les risques de grignotage. La diversité de composition des repas est nécessaire et aide à la couverture de nos besoins nutritionnels.

Les repas comprennent en général :

- une entrée
- un plat principal

**B'EN M'NGER,  
C'EST B'EN JOUÉ !**

- un produit laitier
- un dessert (fruit...)

Cette structure du repas permet d'accorder un temps suffisamment long et de bien différencier le début de la fin du repas. Elle permet de répondre aux sensations physiologiques de « faim/rassasiement /satiété ».

#### **4. Comment faire passer le message aux enfants ?**

- *Au-delà de sa composition, la façon de prendre son repas a une grande importance.*
- *Ne mangeons pas n'importe quand ni n'importe comment, profitons-en !*
- *Manger lentement aide à manger la juste quantité d'aliments.*
- *Manger à table, c'est un moment convivial à partager ensemble !*