



## Le mot du Nutritionniste

Pour garder la forme tout au long de la journée, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger.

Il n'est pas toujours aisé de concilier votre activité, les déplacements de toute la famille, vos loisirs avec le temps alloué aux repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner.

Découvrez nos conseils pour rythmer votre journée autour de 3 repas.

### **Partie : 2/4**

#### LE DEJEUNER : PRENDRE LE TEMPS DE MANGER

**Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance.**

Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger.

Il lui faut environ 20 minutes pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :  
<https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain !

#### Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- M. FARRUGIA (Diététicien – Nutritionniste)

## COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



### Restaurant Scolaire



### *MENUS*

**Avril 2023**