

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Pourquoi on mange à heures fixes ?

Manger, c'est aussi un rythme !

Bonjour les petits gourmands organisés !

À la cantine, tu manges toujours à la même heure... comme à la maison pour le petit déjeuner, le goûter ou le dîner. Mais pourquoi on ne mange pas n'importe quand ? Parce que ton corps a **besoin de repères pour bien fonctionner** !

TON CORPS A UNE HORLOGE INTÉRIEURE

Un peu comme une montre cachée dans ton ventre, ton corps aime **avoir un rythme**. *Il prépare la digestion à l'avance, il gère ton énergie entre les repas et il t'aide à mieux te concentrer, jouer, apprendre.* Quand tu manges à heures régulières, ton corps est plus calme, ton ventre est content... Et tu te sens bien.

DES REPAS BIEN RÉPARTIS DANS LA JOURNÉE

Voici **les grandes étapes d'une journée équilibrée** :

1. *Le petit déjeuner* : Pour bien démarrer la journée et te réveiller en douceur.
2. *Le déjeuner* : À la cantine, pour reprendre des forces après la matinée.
3. *Le goûter* : Pour tenir jusqu'au soir sans avoir trop faim.
4. *Le dîner* : Un repas légèrement plus léger avant d'aller dormir.

Quand tu respectes ce rythme, tu as **moins envie de grignoter** entre les repas et tu donnes à ton corps ce dont il a besoin, au bon moment.

FOCUS PARENTS

Des horaires de repas réguliers aident à réguler l'appétit, limiter le grignotage et soutenir une croissance harmonieuse. Ces repères rassurent l'enfant et favorisent un bon équilibre alimentaire et un meilleur sommeil. Un goûter adapté facilite également un dîner plus serein.

Belle et heureuse nouvelle année à tous !

Responsables :

- **M. BONHOMME** (Elu aux Affaires Scolaires)
- **M. SANGRIGOLI** (Chef Cuisinier)
- **Mme GODANO** (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Janvier 2026