

Des repas partagés mais pas avec les écrans (télévision, ordinateur) !

Manger en face du petit écran distrait forcément de sa consommation. On ne sait plus ce qu'on mange tellement on est absorbé par les images.



Est-ce que tu te reconnais ?

Résultat : on a tendance à manger trop vite, davantage et au-delà de ses besoins, sans apprécier la nourriture.

Mieux vaut éviter les plateaux télévision du soir. Il faut apprendre à manger dans le calme et la convivialité.

Les repas doivent rester partagés, que ce soit à la maison en famille ou à l'extérieur.

Cela permet d'échanger, de se retrouver

et de parler de sa journée, de ses projets...

