

# ATELIER 3 - Les Mesures (Quantités/Poids)

Objet : Gestion de Quantités

Conseils : - Utiliser :

- une **balance** pour repérer les quantités.
- des **conteneurs doseurs** (verre, verre gradué, louche, cuillère ...).
- le **dressage à l'assiette** (petite, moyenne ou grande selon les portions).
- la fonction de **rassasiement ou de faim** (écouter ses sensations, éviter les restrictions, la frustration et la culpabilité).

**Ceci afin d'instaurer un visuel en créant une habitude du volume à l'oeil (ex : 2 tranches de pain (40 grs) = 100 grs de féculents cuits en sachant que le pain peut être remplacé par des pâtes, du riz etc ... et vice-versa)**

- Féculents : **Aliments crus/cuits (voir tableau détaillé équivalence rubrique « Les Bases »)**
  - Pommes de terre, châtaignes : même poids crus que cuits.
  - Légumes secs (lentilles, haricots grains, pois cassés ...) : 30/35 grs crus = 90/115 grs environ.
  - Pâtes, riz, semoule, blé : 30/35 grs crus = 100 grs cuits environ.

# ATELIER 3 - Les Mesures (Quantités/Poids)

Objet : Gestion de Quantités

Conseils : - Fruits : Pour le poids moyen d'une pomme : 150 grs environ

= 1 banane, 1 kiwi, 1 orange, 1 poire, 1 figue fraîche.

= 2 clémentines.

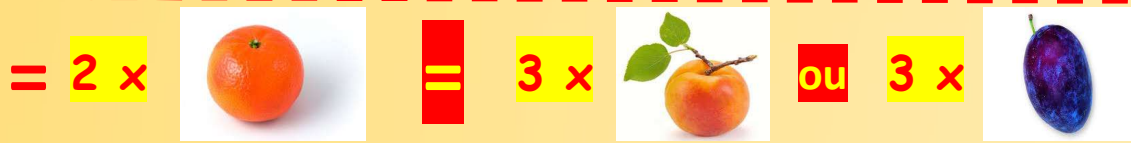
= 3 abricots frais, 3 prunes.

= 1 ramequin de raisins, de fraises, ou de cerises.

ATTENTION ! Jus de fruits et fruits secs sont des PRODUITS SUCRES.



≈150 grs



# ATELIER 3 - Les Mesures (Quantités/Poids)

Objet : Détecter le Rassasiement

- Conseils :
- Manger Lentement et en Pleine Conscience !
  - Prendre des Petites Bouchées !
  - Mâcher en restant Attentif(-ive) aux Goûts !
  - Si le rassasiement apparaît avant le fromage, le laisser et manger le dessert en mode « Dégustation-Plaisir » !

*Le Rassasiement permet :*

- La disparition de la faim,*
- D'apprendre à laisser dans l'assiette,*
- De gérer ses quantités selon ses besoins.*