

Date : 21/05/2014

## Mieux manger et bien bouger à l'heure du goûter

Par : -



- bikeriderlondon / shutterstock.com

(Relaxnews) - Le 23 mai se tiendra la 5ème édition de la **Journée Européenne de l'Obésité**. Unis-Cité a décidé d'agir auprès des plus jeunes à travers le programme "Les Vitaminés". L'objectif : lutter contre une alimentation mal équilibrée et une sédentarité grandissante des enfants.

D'octobre à juin, 150 jeunes bénévoles âgés de 16 à 25 ans dans le cadre d'une mission de service civique partiront à la rencontre de 3.500 enfants de 6 à 11 ans et leurs parents, dans les quartiers populaires de 17 villes de France.

Le but : aider ces familles à pratiquer une activité physique régulière et adopter une alimentation plus saine, principalement sur le temps du goûter.

## Évaluation du site

Site du quotidien régional La Montagne. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

Cible  
Grand Public

Dynamisme\* : 292

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

"Le goûter est un moment clé de la journée pour les enfants, or il est souvent mal équilibré à base de viennoiseries et de boissons sucrées", remarque Mélanie Roudaut, coordinatrice du projet au niveau national. "Parfois seuls, les enfants pratiquent le "télégrignotage" qui favorise la prise de poids".

**Voici six bons gestes à adopter au quotidien :**

- Introduire un fruit de saison pour le goûter en le sculptant dans l'assiette ou en faisant un smoothie,
- Préférer l'eau, le lait ou les boissons non sucrées aux sodas (dont une canette contient l'équivalent de 7 morceaux de sucres),
- Apprendre à lire les étiquettes pour connaître la composition nutritive des produits,
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur,
- Opter pour un quart d'heure de jeux à l'extérieur plutôt que la TV ou les consoles de jeux vidéo,
- Descendre du bus une station plus tôt pour marcher un peu ensemble jusqu'à la maison...