

Distorsion des portions

Souffrez-vous du « syndrome » de la Distorsion des portions ?

Pour le savoir, répondez aux questions suivantes!

1. Est-ce que j'opte pour les « formats géants » quand j'en ai la chance?
2. Est-ce que je choisis mon établissement de restauration rapide en fonction de la grosseur des portions?
3. Est-ce que je choisis le format géant de maïs soufflé quand je vais au cinéma?
4. Est-ce que je crois que « plus, c'est mieux »?

Si vous avez répondu « oui » à une des questions ci-dessus, vous pourriez souffrir du « syndrome de la distorsion des portions ».

dis-tor-sion des por-tions, n. État caractérisé par une perception démesurée de ce qu'est la grosseur normale d'une portion d'un article (surtout de la nourriture)... souvent encouragée et renforcée par les astuces publicitaires de la restauration rapide et les portions géantes dans les établissements de restauration plus luxueux.



Mangez des aliments différents tous les jours



Unité sanitaire de Windsor-comté d'Essex
WINDSOR · ESSEX · LEAMINGTON
www.wehealthunit.org

519 258-2146, poste 1260