

MANGER? AVEC PLAISIR!

CONSIGNES

- Demande à un de tes parents de faire l'activité avec toi.
- Choisis un repas que tu aimes et attends d'avoir faim pour faire l'activité.
- Installe-toi dans un endroit calme et sans distractions.
- En suivant chacune des étapes, réponds aux questions et coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.
- N'oublie pas, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses!

CETTE ACTIVITÉ T'AIDERA
À PORTER ATTENTION AUX
SENSATIONS RESENTIES DANS
TON CORPS ET À AVOIR ENCORE
PLUS DE PLAISIR À SAVOURER
LES ALIMENTS.

1. AVANT LE REPAS ÉVALUE SI TU AS UNE VRAIE FAIM OU UNE FAUSSE FAIM?

Vraie faim

- J'ai le ventre qui gargouille
- J'ai un creux dans l'estomac
- J'ai une baisse d'énergie
- _____

Fausse faim

- Je m'ennuie
- Je vois quelqu'un manger
- Je vis une émotion forte (ex.: colère, tristesse)
- _____

- Manger quand tu as une vraie faim est beaucoup plus satisfaisant et t'aidera à mieux ressentir quand tu n'auras plus faim.

2. PRENDS UNE GRANDE RESPIRATION ET CONCENTRE-TOI SUR CE QUE TU VOIS ET SENS

Vue

- Appétissant
- Lisse
- Coloré
- Texture
- _____

Odeur

- Agréable
- Réconfortante
- Discrète
- Connue
- _____

3. IMAGINE TA PREMIÈRE BOUCHÉE...

As-tu hâte de goûter ?

- Oui
- Non

Commences-tu à saliver ?

- Oui
- Non

Prendras-tu une :

- Petite bouchée ?
- Moyenne bouchée ?
- Grande bouchée ?

- C'est une bonne chose d'avoir hâte de manger! Si tu n'as pas envie de manger ce qui est devant toi, refais l'activité plus tard avec des aliments qui te tenteront.

4.

À CHAQUE BOUCHÉE, CONCENTRE-TOI SUR UN DE TES SENS POUR DÉTERMINER LES CARACTÉRISTIQUES DE CE QUE TU MANGES.

Goût <input type="checkbox"/> Sucré <input type="checkbox"/> Salé <input type="checkbox"/> Acide <input type="checkbox"/> Amer <input type="checkbox"/> _____	Texture <input type="checkbox"/> Dur <input type="checkbox"/> Mou <input type="checkbox"/> Sec <input type="checkbox"/> Crémeux <input type="checkbox"/> Croustillant <input type="checkbox"/> Granuleux <input type="checkbox"/> _____	Autres sensations <input type="checkbox"/> Épicé <input type="checkbox"/> Piquant <input type="checkbox"/> Rafraîchissant <input type="checkbox"/> _____
Sons <input type="checkbox"/> Pétillant <input type="checkbox"/> Croquant <input type="checkbox"/> Croustillant <input type="checkbox"/> _____	Température <input type="checkbox"/> Chaud <input type="checkbox"/> Froid <input type="checkbox"/> Tiède <input type="checkbox"/> _____	<ul style="list-style-type: none"> • Mastique bien les aliments et porte attention aux saveurs et aux textures. • Prends soin de ne pas recharger ton ustensile tant que tu n'as pas terminé ta bouchée.

5.

À LA MOITIÉ DU REPAS, PRENDS UNE PAUSE POUR ÉVALUER TON NIVEAU DE FAIM

<input type="checkbox"/> J'ai encore faim <input type="checkbox"/> J'en encore envie de manger <input type="checkbox"/> J'ai moins faim <input type="checkbox"/> Je trouve que les aliments sont moins savoureux	<input type="checkbox"/> Je n'ai plus envie de manger <input type="checkbox"/> Je pense que j'ai assez mangé <input type="checkbox"/> _____
<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque tu sens que tu n'as plus faim ou que le plaisir est disparu, arrête de manger. Sinon, continue de savourer ton repas en te concentrant sur tes sens. 	

6.

À LA FIN DU REPAS, OBSERVE CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

<input type="checkbox"/> J'ai encore faim <input type="checkbox"/> Je me sens bien	<input type="checkbox"/> J'ai trop mangé <input type="checkbox"/> _____
<ul style="list-style-type: none"> • Tu as encore faim ? Laisse passer un peu de temps et tu verras si la faim est encore présente ou si tu as assez mangé. Si tu as encore faim, ressers-toi quelque chose. • Tu as trop mangé ? Inutile de te sentir coupable. Tu apprends à mieux connaître ton corps et tu pourras essayer de t'arrêter plus tôt la prochaine fois. 	

7.

AS-TU REMARQUÉ SI TON REPAS EST PLUS SATISFAISANT LORSQUE TU PRÊTES ATTENTION AUX SENSATIONS DANS TON CORPS ?

<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<ul style="list-style-type: none"> • En plus de fournir de l'énergie à ton corps, de l'aider à grandir et de le garder en bonne santé, manger est une occasion de te faire plaisir. Te laisser guider par tes sensations te permet de savourer tes aliments préférés et d'en découvrir de nouveaux.
---	--

Tiré de : Équilibre (2016). Atelier d'apprentissage Explorer mes cinq sens pour manger avec plaisir! du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau et d'Équilibre (2016). Outil de sensibilisation *Un repas plein de sens* : <https://equilibre.ca/>