

Équipements	Papier, marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Décrire les moyens par lesquels le corps et l'esprit donnent des signaux de la faim, et apprendre à distinguer ces signaux d'autres facteurs qui pourraient vous persuader (à tort) que vous avez faim.

Description

Demandez à l'enfant comment son corps lui dit qu'il a faim (par exemple, des gargouillis dans le ventre, la sensation d'être fatigué ou de mauvaise humeur, la perte de concentration, l'estomac qui « brûle », etc.)? Puis demandez à l'enfant s'il y a des moments où il pense qu'il a faim mais ce n'est pas vraiment le cas (par exemple, on s'ennuie en regardant la télé et on a envie de manger une collation, etc.). Pour orienter votre discussion, lisez la page Signes de la faim du Guide alimentaire canadien. Sur une feuille vierge, dessinez trois colonnes et mettez-y les titres suivants :

Faim	Canular	Pas sûr
------	---------	---------

Découpez une autre feuille en morceaux et écrivez les scénarios suivants sur les bouts de papier :

- Il est 11h30 et ça fait quelques heures depuis ma collation matinale. J'ai l'estomac qui grogne.
- Je suis à l'école et je me sens très fatigué même si j'ai dormi comme une souche hier.
- Je joue avec des amis à l'extérieur et je me fâche contre eux et en même temps j'ai la sensation que mon estomac est vide.
- Je suis à la maison et il n'y a rien d'intéressant à faire. J'ouvre le frigo et soudainement j'ai faim.
- Je regarde un film et je veux une collation et je décide de puiser directement dans le grand sac de maïs éclaté. J'ai tellement faim que je n'arrête pas jusqu'à ce que le sac soit vidé.
- Je viens de manger un sandwich et un dessert. Puis je sens les petits gâteaux qui sortent du four et je veux en manger un.
- Je me sens triste et un ami m'offre du chocolat pour me remonter le moral. Tout d'un coup j'ai faim et je lui demande de me donner un autre morceau.

Description

Expliquez à l'enfant le sens du mot « canular ». Demandez-lui si son esprit ou son corps lui fait une farce et le convainc qu'il a faim quand ce n'est pas vraiment le cas. Lisez les scénarios avec l'enfant ou demandez-lui de les lire (dépendamment de l'âge et des compétences de lecture) et demandez à l'enfant de classer le scénario sous la colonne qu'il considère la plus appropriée. Après que l'enfant aura attribué chaque scénario à une colonne, révisez les réponses (les 3 premiers scénarios sont des exemples de *faim* et les 4 derniers scénarios sont des *canulars*). Discutez des moyens pour être plus sensible aux signes de la faim, et aux facteurs déclencheurs qui nous encouragent à manger même si on n'a pas faim (par exemple, quand on est triste, ou quand on s'ennuie, ou quand l'aliment est placé devant nous, etc.). Expliquez que la plupart des personnes réagissent exactement comme ça, et que nous pouvons être plus attentifs aux signes en faisant attention à ce que notre esprit et notre corps nous disent.

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Pour toi personnellement, quel scénario arrive le plus souvent? Et le moins souvent?
- Qu'est-ce que tu peux faire pour t'empêcher de trop manger (par exemple, mettre une portion dans un récipient, ne pas manger lors de regarder la télé, etc.)?