

Manger en pleine conscience!

La **pleine conscience** est une pratique qui permet de porter attention à ce qui se passe dans le moment présent. Lorsqu'il est question d'aliments, la pleine conscience consiste à manger en utilisant ses sens pour en retirer un maximum de plaisir et pour mieux ressentir les signaux envoyés par notre corps. C'est donc un merveilleux outil pour savoir quand on devrait manger et le moment où on devrait arrêter de manger.

Dans son cours d'éducation physique et à la santé, votre enfant a participé à des activités portant sur l'importance d'être à l'écoute des signaux et des sensations du corps afin de répondre aux besoins réels de son corps.

Manger en pleine conscience ne devrait pas être considéré comme une façon de contrôler son poids. Il s'agit plutôt d'un formidable moyen d'avoir du plaisir en mangeant et de développer une relation positive avec l'alimentation.

C'est normal de ne pas toujours respecter parfaitement ses signaux de faim. Heureusement, le corps est bien fait! Il peut s'ajuster lors des repas suivants.

Explorez avec votre enfant les stratégies vues en classe

- Pendant que je mange, je prends l'habitude de me poser des questions sur ce qui se passe dans mon corps.
- Je mange lentement et je savoure les aliments.
- J'éteins la télévision et je mange sans mon cellulaire à la table.
- Je me sers des portions selon ma faim du moment. J'en reprends si ce n'est pas assez et si c'est possible.
- Je ne me force pas à terminer mon assiette si je n'ai plus faim.

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
Pratiques enseignantes du Québec



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

« Manger » ses émotions?

Il arrive de manger en réponse à des émotions, qu'elles soient positives (p. ex. joie, fierté) ou désagréables (p. ex. tristesse, ennui). C'est normal. Toutefois, cela ne devrait pas être la seule façon de gérer et de vivre ses émotions.

Des ressources pour aller plus loin :

- Ces 4 articles du blogue [monÉquilibre](#) :
 - [Comment la pleine conscience peut-elle m'aider à améliorer ma relation avec la nourriture?](#)
 - [La nourriture peut-elle être une bonne stratégie de réconfort?](#)
 - [Comment réguler nos émotions de façon constructive?](#)
 - [Sommes-nous des mangeurs compétents?](#)
- Ces 2 capsules audio :
 - [Dégustation sensorielle de fruits](#)
 - [Dégustation sensorielle de chocolat](#)

Ressources locales :

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme @groupeequilibre sur les réseaux sociaux : [Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#)

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
primaires enseignantes du Québec



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca