



DÉTECTIVE GARGOUILLES

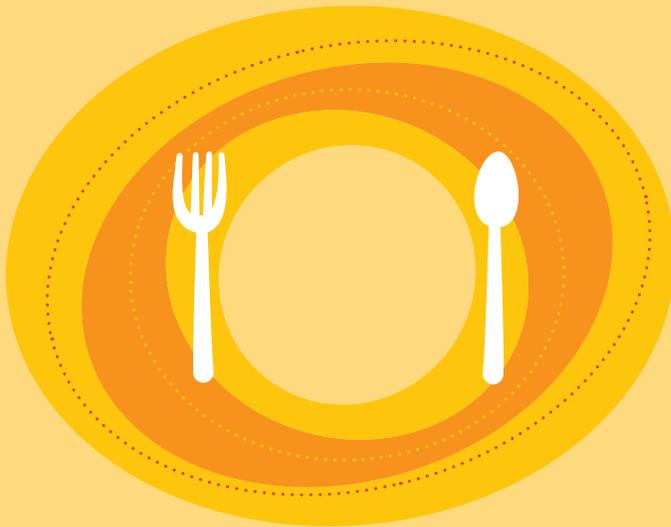
**JE TE LANCE
UN DÉFI!**

Au cours du prochain repas,
joue au détective et essaie de sentir
les signaux que ton corps t'envoie
pour savoir quand tu as faim
et quand tu n'as plus faim.

J'AI FAIM

INSTRUCTIONS

1. Porte attention aux signaux de la faim.
2. As-tu une petite ou une grosse faim? Sers-toi une portion selon ta faim du moment.
3. Vers la moitié du repas, prends une pause. Dépose tes ustensiles et porte attention à ce qui se passe dans ton ventre. Fais la même chose vers la fin du repas.
4. Après le repas, demande-toi si tu as encore faim, si tu as assez ou trop mangé.



2

Choisis l'assiette qui correspond à ta faim!



Ton corps manque de carburant, tu dois manger pour te donner de l'énergie!

1 Avant le repas

Qu'est-ce qui se passe dans ton corps avant le repas?

Je sens un creux dans mon ventre.

Mon ventre gargouille et fait du bruit.

J'ai envie de manger.



POUR LE PARENT

Signes que mon enfant a faim:

- Il a moins d'énergie pour jouer.
- Il rôde dans la cuisine.
- Il devient impatient ou irritable s'il a très faim.

JE N'AI PLUS FAIM

Ton corps t'indique qu'il a assez de carburant et d'énergie pour fonctionner jusqu'au prochain repas ou la prochaine collation!

3 Pendant le repas

Qu'est-ce qui se passe dans ton corps à la moitié et vers la fin de ton plat principal?

	Moitié	Fin
Je sens que mon ventre est plein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai plus envie de manger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai mal au ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tu as trop mangé, tente de t'arrêter plus tôt la prochaine fois.



POUR LE PARENT

Signes que mon enfant n'a plus faim :

- Il mange moins vite.
- Il joue avec la nourriture.
- Il souhaite se lever de table.

4 Après le repas

Indique comment tu te sens!



CONSEILS DE DÉTECTIVES EXPERTS À AVOIR SOUS LA LOUPE



POUR L'ENFANT



Je mange lentement et je prends le temps de savourer les aliments.



Je me pose des questions sur ce qui se passe dans mon corps.



Si je n'ai plus faim, j'arrête de manger.



Je n'apporte pas mes jouets à table.

POUR LE PARENT



Je crée des repas agréables en famille.



J'encourage mon enfant à se poser des questions sur ce qui se passe dans son corps.



Je ne le force pas à terminer son assiette s'il n'a plus faim.



Selon l'âge de mon enfant, je l'invite à se servir seul en fonction de son niveau de faim.



J'éteins la télévision et l'ordinateur au moment des repas.

PARENTS!

Pour aider vos apprentis détectives à écouter leurs signaux de faim et de satiété et pour vous aider à être un modèle positif au regard de la saine alimentation, consultez

monequilibre.ca