

MISSION

DÉTECTIVE GARGOUILLIS

COMMENT TE SENS-TU ?



J'ai encore
faim



J'ai mangé
juste assez



J'ai beaucoup
trop mangé

MISSION

DÉTECTIVE GARGOUILLIS

COMMENT TE SENS-TU ?



J'ai encore
faim



J'ai mangé
juste assez



J'ai beaucoup
trop mangé



Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

Conçu par : **équilibre**
image corporelle • santé • poids
www.equilibre.ca

Après avoir participé à la mission Détective Gargouillis, les enfants connaîtront mieux les signaux de faim et de satiété. À l'aide des personnages présentés au verso, vous pourrez guider les enfants afin qu'ils respectent leur faim lors des repas à l'école.

Signes de la faim	Signes de la satiété
Ventre qui gargouille	Absence de faim
Sensation de vide dans le ventre	Sensation de ventre plein
Baisse d'énergie, fatigue	Regain d'énergie
Difficulté à se concentrer	Disparition de l'envie de manger
Envie de manger	Ralentissement du rythme auquel l'enfant mange
Impatience	

Vous trouverez la mission Détective Gargouillis sur le site :
<https://www.gardescolaire.org/boite-a-outils/>



Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

Conçu par : **équilibre**
image corporelle • santé • poids
www.equilibre.ca

Après avoir participé à la mission Détective Gargouillis, les enfants connaîtront mieux les signaux de faim et de satiété. À l'aide des personnages présentés au verso, vous pourrez guider les enfants afin qu'ils respectent leur faim lors des repas à l'école.

Signes de la faim	Signes de la satiété
Ventre qui gargouille	Absence de faim
Sensation de vide dans le ventre	Sensation de ventre plein
Baisse d'énergie, fatigue	Regain d'énergie
Difficulté à se concentrer	Disparition de l'envie de manger
Envie de manger	Ralentissement du rythme auquel l'enfant mange
Impatience	

Vous trouverez la mission Détective Gargouillis sur le site :
<https://www.gardescolaire.org/boite-a-outils/>

