



5 Activité guidée de madame Grenouille

Pour aider les élèves à respecter leurs signaux de faim et de satiété.

Cette activité se fait lorsque les conditions sont possibles, c'est-à-dire dans une salle où il n'y a qu'un groupe d'élèves et qu'il est facile d'obtenir le silence pour la durée de l'activité.

L'activité pourrait s'adapter pour être animée lors d'une période de collation. Il suffit de substituer les mots lunchs et repas pour le mot collation.

Pour faire le lien avec madame Grenouille, chantez la comptine suivante avec les élèves :

« Pi on a faim, pi on a faim, pi on n'est pas des p'tites grenouilles, donnez-nous à manger si vous voulez qu'on s'grouille! »

Au début du repas (durée : environ deux minutes)

Si vous avez un peu de temps, il peut être intéressant de faire une mini pause active au préalable.

Avec les élèves plus jeunes, il peut être nécessaire, dans un premier temps d'expliquer certains concepts, par exemple où se situe l'estomac dans le corps, ce qu'est la salive dans la bouche, le cerveau dans la tête...

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité, durant le repas. Mentionnez aussi qu'il y aura une activité en début de repas et une autre à la fin.

Lisez le texte suivant avec un ton calme :

Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);

Je vais maintenant t'inviter à sentir les sensations de ton corps qui sont reliées à la faim;

Que se passe-t-il dans ta bouche ? As-tu beaucoup de salive ? La salive peut indiquer que tu as faim et que tu es prêt à manger (faire une petite pause);

Que se passe-t-il dans ton estomac (ou bedon) ? As-tu un petit creux? Si c'est le cas, il est possible que tu aies une petite faim. Prends le temps de bien sélectionner les aliments qui pourront bien te nourrir selon ta faim;

Sens-tu plutôt des gargouillis, comme de petites crampes à l'estomac? Cela veut dire que tu as probablement une faim moyenne et que tu as vraiment envie de manger ton lunch (faire une petite pause);

Ressens-tu un mal de tête, une faiblesse, des tremblements, moins de patience, une urgence à manger? Dans ce cas, il est vraiment temps que tu te mettes à manger, car tu es affamé. Quand ceci arrive, tu risques de manger trop rapidement et de trop manger. Pour éviter cette sensation désagréable, il faudrait voir si le fait de manger davantage au déjeuner et à la collation t'éviterait d'être affamé rendu au dîner;

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et manger ton lunch. On se souhaite tous bon appétit!

Au moment du repas, prenez un peu de temps pour discuter avec les élèves de leur appréciation de l'activité.





À la fin du repas (durée : environ deux minutes et demie)

Faites l'activité lorsque plusieurs élèves ont terminé de manger, même si certaines élèves n'ont pas terminé leur repas ou encore n'ont pas encore pris leur dessert.

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité.

Lisez le texte suivant avec un ton calme :

Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);

Cet atelier a pour but de t'aider à sentir dans ton corps le bon moment pour mettre fin à ton repas. On appelle ça être rassasié.

Tout d'abord, sens-tu que ton estomac est étiré par les aliments et bien rempli? Sens-tu plutôt que ton bedon pourrait se remplir encore un peu afin d'être plus satisfait?

Ensuite, trouves-tu que les aliments ont moins bons goût, qu'ils sont moins attirants qu'au début du repas? As-tu la sensation d'être satisfait de ce que tu as mangé ou, au contraire, sens-tu qu'il te manque quelque chose?

Te sens-tu soulagé de ta faim? As-tu plus d'énergie qu'au début du repas? Ton cerveau a probablement compris que tu as bien mangé;

Remarque si tu étais en train de manger ton repas à toute vitesse et nerveusement. Ou bien tu as pris le temps de bien mastiquer, de bien déguster et d'avaler les aliments? Le fait de bien mastiquer t'aide à manger plus lentement, à mieux digérer et à mieux sentir quand tu es rassasié;

Remarque si ton corps t'indique qu'il en a assez et qu'il est confortable;

As-tu cessé de manger, car tous les autres avaient fini de manger ou étais-tu pressé d'aller jouer avec tes camarades, mais à bien y penser, tu pourrais manger encore un peu afin de te sentir mieux nourri?

Si tu n'as plus faim, c'est possible de laisser de la nourriture ou de ne pas prendre de dessert. Si tu n'es pas certain ou certaine, attends encore quelques minutes. Savais-tu que ça prend en général environ 20 minutes pour bien digérer les aliments que l'on mange et bien sentir que l'on est rassasié? C'est pour ça que c'est important de manger lentement;

Lorsque l'on est attentif aux signaux de son corps, on arrive à manger selon nos besoins pour avoir de l'énergie à jouer et à être attentif en classe;

Tu peux maintenant ouvrir les yeux, continuer de manger un peu ou bien prendre encore quelques minutes pour relaxer.