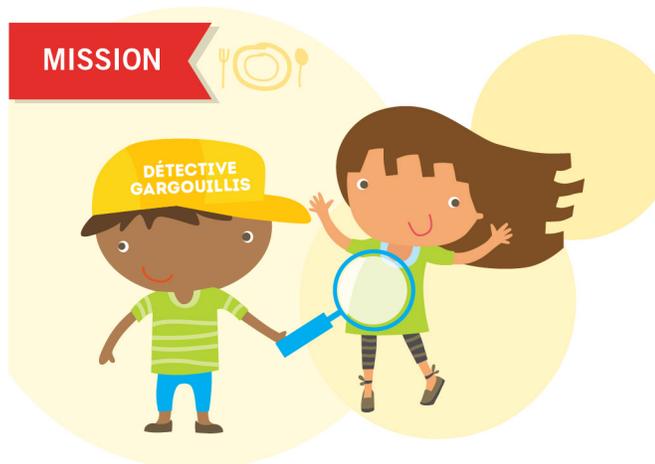




# Mission DéTECTIVE GARGOUILLIS

La Mission DéTECTIVE GARGOUILLIS consiste à reconnaître ses signaux de faim et de satiété, qui sont des indices envoyés par notre corps pour nous indiquer quand manger et quand arrêter. Êtes-vous tous prêts?



Groupe d'âge :  
Multi-âge

Matériel requis :

- Feuilles *Avant le repas* : les signaux de la faim (une pour chaque participant)
- Feuilles *Pendant le repas* : les signaux de la satiété (une pour chaque participant)
- Crayons (un pour chaque participant)



# Mission DéTECTIVE GARGOUILLIS

## Démarche

### 1. Choisissez un midi pour lequel, avant, pendant et après, chaque participant aura à explorer les signaux envoyés par son corps.

Apprendre aux enfants à reconnaître et à écouter ces signaux est le meilleur moyen de les amener à consommer la quantité d'aliments dont ils ont besoin pour leur croissance.

### 2. Remettez à chaque participant :

- un crayon
- une feuille *Avant le repas : les signaux de la faim*
- une feuille *Pendant le repas : les signaux de la satiété*

### 3. Avant le repas, interrogez-vous sur les signaux de la faim :

Gargouillements, creux dans l'estomac, baisse d'énergie... On peut ressentir la faim de diverses façons. Les enfants et vous, faites tous un détective de vous et repérez les signaux indiquant que vous avez faim!

- À l'aide de la feuille *Avant le repas : les signaux de la faim*, lisez l'un à la suite de l'autre les signaux de la faim. Demandez aux participants de cocher ceux qu'ils ressentent.
- Avez-vous une petite ou une grosse faim? Ils peuvent ensuite encercler l'assiette qui correspond à leur degré de faim.
- Discutez-en avec eux.

### 4. Pendant le repas, prenez un répit!

Vers le milieu du repas, poursuivez l'enquête avec les enfants en prenant un temps d'arrêt pour évaluer votre faim.

- Déposez vos ustensiles et questionnez-vous sur ce qui se passe dans votre ventre. Avez-vous encore faim? Vous sentez-vous déjà plein? Chaque participant peut décrire aux autres ce qu'il ressent.

- À l'aide de la feuille *Pendant le repas : les signaux de la satiété*, lisez l'un à la suite de l'autre les signaux de la satiété et demandez aux enfants de cocher ceux qu'ils ressentent pendant le repas.

### 5. Après le repas, évaluez votre degré de satiété

- À l'aide de la feuille *Pendant le repas : les signaux de la satiété*, section *Après le repas*, chaque participant complète la phrase pour indiquer son degré de satiété : j'ai encore faim, j'ai mangé juste assez ou j'ai beaucoup trop mangé. Les plus petits qui ne savent pas écrire peuvent simplement le dire à voix haute à tour de rôle.
- Ensuite, ils peuvent colorier le cercle pour montrer à quel niveau leur estomac est rempli et dessiner le genre de bouche qui représente comment ils se sentent.

Vous pouvez refaire cet exercice à d'autres repas de la semaine.



402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
gardescolaire.org



300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810  
Montréal (Québec) H2X 4B3  
514 985-2466  
DefiSante.ca

MISSION

# DÉTECTIVE GARGOUILLIS

NOM: \_\_\_\_\_



## Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

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

### AVANT LE REPAS

### LES SIGNAUX DE LA FAIM

À gauche, pour chaque repas, coche ce qui se passe dans ton corps avant le repas.

À droite, coche à quel repas principal tu fais l'activité et encerle l'assiette qui représente ton degré de faim.

	EXEMPLE	REPAS 1	REPAS 2	REPAS 3
1. Je sens un petit vide dans mon ventre				
2. Je sens ou j'entends mon ventre qui gargouille				
3. J'ai des petites crampes dans le ventre	✓			
4. Je pense à la nourriture				
5. J'ai moins d'énergie pour jouer				
6. J'ai de la difficulté à me concentrer*				
7. Je me sens irritable ou impatient*	✓			
8. Je ne me sens pas bien*				
9. Autres signes. Décrivez: _____				

		JE N'AI PAS FAIM	J'AI UN PEU FAIM	J'AI FAIM	J'AI TRÈS FAIM
EXEMPLE	DÉJEUNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOUPER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REPAS 1	DÉJEUNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOUPER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REPAS 2	DÉJEUNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOUPER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REPAS 3	DÉJEUNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOUPER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Ces signaux indiquent que tu as peut-être attendu un peu trop longtemps avant de manger.

MISSION

# DÉTECTIVE GARGOUILLIS

NOM: \_\_\_\_\_



# Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

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

## PENDANT LE REPAS

## LES SIGNAUX DE LA SATIÉTÉ

À gauche, pour chaque repas, coche ce qui se passe dans ton corps vers la moitié du repas.

	EXEMPLE	REPAS 1	REPAS 2	REPAS 3
1. Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, petit creux, crampes)				
2. Je sens que mon estomac est plein; j'ai comblé le vide				
3. Je sens un regain d'énergie	✓			
4. Je n'ai plus envie de manger	✓			
5. Je me sens bien	✓			
6. J'ai mal au ventre et au cœur*				
7. Je ne me sens pas bien*				
8. Autres signes. Décrivez: _____				

## APRÈS LE REPAS



À droite, complète la phrase pour indiquer ton degré de satiété (j'ai encore faim, j'ai mangé juste assez ou j'ai beaucoup trop mangé). Ensuite, colorie le cercle pour montrer à quel niveau ton estomac est rempli et dessine le genre de bouche qui représente comment tu te sens.

EXEMPLE	J'AI... mangé juste assez	
REPAS 1	J'AI...	
REPAS 2	J'AI...	
REPAS 3	J'AI...	

\* Ces signaux indiquent que tu as dépassé ta satiété, que tu as trop mangé.