



Mission Déetective Gargouillis

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **Assiette et caquette**. La Mission Déetective 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?

Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Expression des besoins et des sentiments

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activité en lien avec les contextes de repas



Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de reconnaître les signaux de faim et de satiété

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

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



Mission Déetective Gargouillis

Démarche

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

Apprendre aux élèves 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 élève :

- 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 élèves 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 élèves de cocher ceux qu'ils ressentent.
- Avez-vous une petite ou une grosse faim? Les élèves peuvent ensuite encercler l'assiette qui correspond à leur degré de faim.
- Discutez-en avec les élèves.

4. Pendant le repas, prenez un répit!

Vers le milieu du repas, poursuivez l'enquête avec les élèves 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 élève 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 élèves 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 élève 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 ou les élèves peuvent conserver leurs feuilles et refaire l'exercice à la maison.

6. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!



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.