

Déetective Gargouillis



1.

Avant le repas, demander aux enfants d'enquêter sur leur niveau de gargouillis, lire les signaux de faim avec eux.

2.

Pendant le repas, prendre une pause et déposer les ustensiles quelques minutes. On se recentre sur ce qui se passe dans notre bedon.

3.

Fin du repas, discuter avec les enfants de leur niveau de satiété.

Détective Gargouillis

SIGNAUX DE FAIM AVANT LE REPAS

 ventre qui gargouille
baisse d'énergie

envie de manger

difficulté à me concentrer

un petit vide dans mon ventre



SIGNAUX DE SATIÉTÉ PENDANT LE REPAS



Je sens que mon ventre est plein.

Je n'ai plus envie de manger.

Je me sens bien.

J'ai mal au ventre.

APRÈS LE REPAS



J'ai encore faim



J'ai mangé juste assez



J'ai beaucoup trop mangé

Centre de services scolaire de Montréal

Québec 

équilibre 

Adapté de l'outil Détective gargouillis
<https://equilibre.ca/produit/detective-gargouillis/>