

Les signaux de faim et de satiété

Choix éclairés en matière d'habitude de vie



Auteur.trice
Activité
proposée par
Marie-Pierre
Drolet.
Nutritionniste
CSSDM.



**Date de
publication**
18 août 2021



 2e année

 Alimentation, Santé mentale

 1 animation de 30 min

Savoir à développer

- Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie.

Lien avec la plateforme éducative du SdG

Activité en lien avec les dimensions :

- Social
- Moral
- Cognitif et langagier
- Affectif
- Moteur et psychomoteur

Résumé



DURÉE

1 animation de 30 min

Activité adaptée de l'outil Détective Gargouillis élaboré par l'Association québécoise de la Garde scolaire.

L'outil propose aux élèves de se questionner sur leurs sensations de faim et de satiété en temps réel (soit avant, pendant et après un repas). Cet outil inclut un feuillet de l'élève et les directives pour l'animateur. L'heure du dîner au service de garde semble le meilleur moment pour utiliser cette activité. Par la suite, l'éducatrice pourra réinvestir ces apprentissages à l'aide du carton résumé.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Fiche d'activité

Association québécoise des services de garde. (2018). Mission Détective Gargouillis : <https://www.gardescolaire.org/outils/fiche-dactivite-defi-sante-2018-mission-detective-gargouillis/>

Carton résumé

<http://cybersavoir.cssdm.qc.ca/nutrition/files/2019/04/D%C3%A9tective-Gargouillis-fiche-1.pdf>

- **NOTE INFORMATIVE**

Utiliser cet outil en début d'année afin d'y faire référence tout au long de l'année, pendant la période du dîner ou de la collation.

LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

Les éléments qui suscitent l'intérêt et introduire l'intention pédagogique à présenter aux élèves :

Avant de commencer :

1. Lire la fiche d'activité Mission Détective Gargouillis.
2. Imprimer un feuillet pour chaque élève (p. 3 et 4 de la fiche d'activité).

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

« Nous allons trouver des moyens d'avoir de bonnes habitudes de vie. Il y a plusieurs habitudes de vie comme le sommeil ou l'hygiène en se brossant les dents tous les jours. Aujourd'hui, nous allons parler des habitudes de vie en lien avec l'alimentation. »

- **L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ**

Prévoir les questions suivantes

- Dire aux élèves : « Pour manger sainement, il est important de manger le plus souvent possible des aliments nutritifs. Il est aussi important de manger à sa faim. »
- Questionner les élèves : « Savez-vous comment écouter votre faim? Découvrons-le ensemble. »

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Guider les élèves à travers l'activité à l'aide de la fiche d'activité Mission Détective Gargouillis.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISE DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Questionner les élèves :

- Comment reconnais-tu dans ton corps que tu n'as plus faim ?
- Comment te sens-tu quand tu n'as plus faim?

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Questionner les élèves :

- Est-il difficile de s'arrêter de manger quand on n'a plus faim?
 - Si oui, pourquoi?
 - Que pourriez-vous faire pour mieux écouter vos signaux de faim ?
-

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Au service de garde :

- Rappeler aux élèves les notions apprises en les utilisant sur l'heure du dîner (carton résumé) ou en questionnant les élèves pendant les repas.
- Aussi, éviter de déterminer une quantité minimale d'aliments à manger lors du dîner. Il est préférable de permettre aux élèves d'écouter leurs signaux de faim.

Dans la classe et au service de garde :

- Inviter les titulaires à revenir sur les signaux de faim ou de satiété identifiés par les élèves avant et après les moments de collation ou la période de dîner.
- Offrir la possibilité aux titulaires d'avoir une copie des feuillets complétés par leurs élèves.
- Remplacer les récompenses alimentaires par des privilèges. Ainsi, les élèves seront encouragés à manger lorsqu'ils auront faim et non pour se récompenser.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Inviter les parents à discuter avec leurs enfants des signaux de faim et de satiété identifiés lors de l'activité. Les inviter également à comparer comment ils se manifestent à la maison et à l'école.