

## Mission n° 8



✓ = mission accomplie !

Grâce au soutien de :



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

**Défi Santé**  
**famille** 5|30 Équilibre

Parents : pour bien guider vos apprentis détectives dans le respect de leurs signaux, lisez la chronique *Vos enfants captent-ils leurs signaux ?* à Familles.DefiSante.ca



La Mission n° 8, si vos apprentis détectives et vous l'acceptez, **consiste à reconnaître vos signaux de faim et de satiété. Ces signaux sont des indices envoyés par notre corps pour nous indiquer quand manger et quand arrêter.**

Choisissez un repas où, avant, pendant et après, chaque membre de votre famille aura à explorer les signaux envoyés par son corps.

**Êtes-vous tous prêts ?**

# DÉTECTIVE GARGOUILLIS

### 1. Interrogez-vous sur les signaux de la faim

Gargouillements, creux dans l'estomac, baisse d'énergie... On peut ressentir la faim de diverses façons. Faites tous un détective de vous et repérez vos propres signaux vous indiquant que vous avez faim ! Avez-vous une petite ou une grosse faim ? Discutez-en en famille.

### 2. Pendant les repas, prenez un répit !

Être détective, ce n'est pas de tout repos ! Vers la moitié du repas principal, prenez 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 ?

### 3. Amassez les preuves de la satiété

Vers la fin du plat principal, concentrez-vous sur votre corps. Décrivez, chacun, aux autres membres de votre famille, ce que vous ressentez dans votre ventre.

### 4. Lisez les conseils des détectives experts

Ces conseils vous aideront à mieux reconnaître vos signaux. Gardez-les sous les yeux à tous les jours !

### 5. Faites-en une routine !

En famille, refaites l'activité à au moins 2 autres repas et encouragez-vous à penser aux signaux de la faim et de la satiété au début, au milieu et à la fin de chacun de ces repas. Faites-en une habitude !

## AVANT LE REPAS : LES SIGNAUX DE LA FAIM

Mission n° 8

## DÉTECTIVE GARGOUILLIS

1. À gauche, pour chaque repas, coche ce qui se passe dans ton corps avant le repas.
2. À droite, coche à quel repas principal tu fais l'activité et encerce l'assiette qui représente ton degré de faim.

Exemple

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Je sens un petit vide dans mon ventre				
Je sens ou j'entends mon ventre qui gargouille				
J'ai des petites crampes dans le ventre	✓			
Je pense à la nourriture				
J'ai moins d'énergie pour jouer				
J'ai de la difficulté à me concentrer*				
Je me sens irritable ou impatient*	✓			
Je ne me sens pas bien*				
Autres signes : Décrivez :				

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

AVANT LE REPAS

Je n'ai pas faim

J'ai un peu faim

J'ai faim

J'ai très faim

Exemple

- Déjeuner
- Dîner
- Souper



Repas 1

- Déjeuner
- Dîner
- Souper



Repas 2

- Déjeuner
- Dîner
- Souper



Repas 3

- Déjeuner
- Dîner
- Souper



Grâce au soutien de :



Conçu par :



www.equilibre.ca



Pour découvrir d'autres MISSIONS, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).  
Racontez vos missions sur la page [www.facebook.com/DefiSante](https://www.facebook.com/DefiSante)

# PENDANT LE REPAS : LES SIGNAUX DE LA SATIÉTÉ

## Mission n° 8 DÉTECTIVE GARGOUILLIS

- À gauche, pour chaque repas, coche ce qui se passe dans ton corps à la moitié du repas et vers la fin de ton plat principal.
- 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    Repas 1    Repas 2    Repas 3

Moitié    Fin    Moitié    Fin    Moitié    Fin    Moitié    Fin

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

### APRÈS LE REPAS



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.

Mission n° 8

# DÉTECTIVE GARGOUILLIS

## Conseils de détectives experts ... à avoir sous la loupe



Je ferme la télévision et l'ordinateur quand je mange



Je n'apporte pas mes jouets à table



Je mange lentement et je déguste les aliments



Je ne termine pas mon assiette si je n'ai plus faim



J'écoute aussi mes signaux de faim et de satiété à la collation



Pour inspecter tes signaux plus facilement, **porte une attention particulière aux trucs donnés par des détectives experts.**



Quand tu ressens **la faim**, c'est que ton corps manque de « carburant » et que tu dois manger pour te donner de l'énergie.



Quand tu ressens **la satiété**, ton corps t'indique qu'il a assez de carburant et d'énergie pour fonctionner jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation.



Je me sers de plus petites portions et je me ressers si j'ai encore faim



Quand j'ai une faim d'ogre avant un repas, j'essaie de comprendre pourquoi (Ai-je assez mangé au repas précédent ? Aurais-je pu prendre une collation ?)



Si je n'ai plus faim après le repas principal, je demande à mes parents si je peux manger le dessert un peu plus tard en collation

Grâce au soutien de :



Conçu par :



image corporelle • santé • poids  
www.equilibre.ca

Défi Santé  
5|30|Équilibre

Pour découvrir d'autres MISSIONS, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).  
Racontez vos missions sur la page [www.facebook.com/DefiSante](https://www.facebook.com/DefiSante)