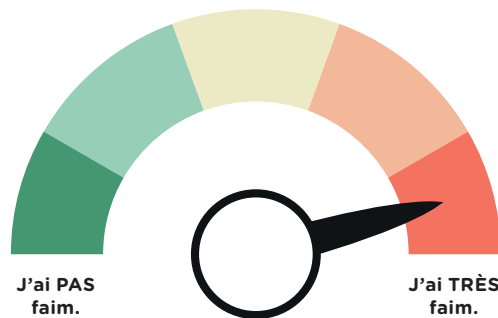


Les signaux de FAIM et de RASSASIEMENT

Les quantités d'aliments mangés dans une journée sont la responsabilité de notre enfant. Toutefois, comme parent, notre rôle est de soutenir la reconnaissance et la découverte des signaux corporels (faim et rassasiement) de celui-ci. Cet outil a pour mission de vous y aider.



Signes de FAIM

1. J'ai un petit vide dans le ventre.
2. J'ai le ventre qui gargouille.
3. J'ai un creux ou des petites crampes dans le ventre.
4. Je pense à la nourriture.
5. J'ai moins d'énergie pour jouer ou écouter en classe.
6. J'ai de la difficulté à me concentrer.
7. Je me sens irritable.
8. Je ne me sens pas bien (mal à la tête, faiblesse).

AVANT LE REPAS, es-tu capable d'identifier quels signes de faim tu ressens ?

(Inscrie le ou les chiffres correspondants à tes « signes de faim » dans le tableau ci-dessous)

Déjeuner					
Dîner					
Souper					

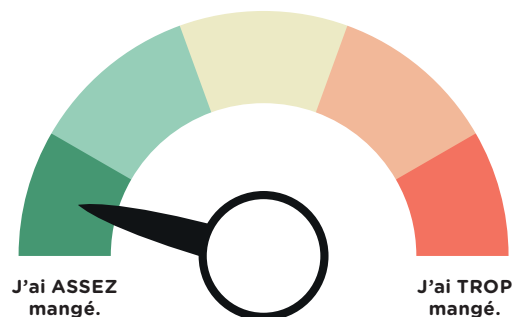
Serais-tu capable d'identifier ton niveau de faim sur 10 (son intensité) ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas faim du tout Très très faim

Signes de RASSASIEMENT

1. Les signes de la faim ont disparu.
2. Je n'ai plus envie de manger.
3. J'ai plus d'énergie.
4. Je sens mon estomac confortablement plein.
5. Je me sens bien.
6. J'ai mal au ventre.
7. Je sens que je vais être malade.
8. Je ne me sens pas bien.



APRÈS LE REPAS, es-tu capable d'identifier quels signes de rassasiement tu ressens ?

(Inscrie le ou les chiffres correspondants à tes « signes de faim » dans le tableau ci-dessous)

Déjeuner					
Dîner					
Souper					

Si tu avais à **dessiner ton estomac** après le repas,
comment serait-il rempli ?

(faire un dessin ici)



SAVAIS-TU...

... qu'une faim intense peut nous amener à manger très rapidement et de grandes quantités ? On essaie donc d'éviter de se rendre là et de manger quand la faim est légère ou modérée.

... que les distractions (télé, jeux vidéo, ordinateur, tablette...) aux repas rendent difficile la reconnaissance des signaux de rassasiement ? Il est donc préférable de ne pas faire autre chose en mangeant.

... que c'est tout à fait normal d'avoir encore un peu d'espace après le repas ? On ne vise pas de manger pour remplir toujours à 100 % notre estomac (ce serait d'ailleurs plutôt inconfortable).
Après un repas, on devrait être suffisamment confortable pour aller faire du sport.



Images : Freepik

Contenu proposé par
Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste



KALEIDO

Fiers partenaires