

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

4^e À 6^e
ANNÉE

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est une ressource sur le Web qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vous connaissez peut-être l'image de l'assiette du *Guide alimentaire canadien*, mais ce n'est qu'un élément du *Guide*. Nous allons nous pencher aujourd'hui sur la pleine conscience et son rapport avec le concept d'alimentation consciente.

Remarque : Le langage utilisé dans le *Guide alimentaire canadien* et repris dans ce cahier est indiqué par **ce style**.

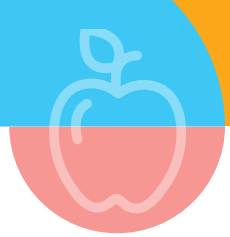
PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer la pleine conscience consiste à être dans le moment présent, c'est-à-dire à remarquer nos pensées, nos sentiments et nos actes, sans porter de jugement ¹.

Vous explorerez avec toute la classe comment appliquer la pleine conscience à l'alimentation et rédigerez ensemble une définition de l'alimentation consciente. Vous créerez par la suite votre propre définition.

1 L'alimentation consciente, c'est...

¹The Center for Mindful Eating. [n.d.] Introduction to mindful eating. <https://thecenterformindfuleating.org/>. Consulté le 26 févr. 2021.



EXPLORATION SUR LE WEB : PRENEZ CONSCIENCE DE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Accède au *Guide alimentaire canadien* (GAC) ([Canada.ca/Guidealimentaire.](https://Canada.ca/Guidealimentaire))



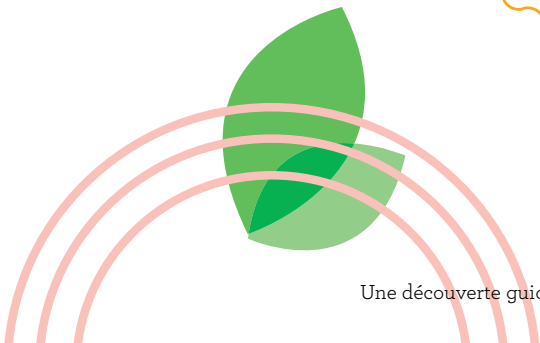
Clique sur l'onglet "*Habitudes alimentaires*" à gauche, puis sur "*Prenez conscience de vos habitudes alimentaires*". C'est le sujet que tu vas explorer aujourd'hui.

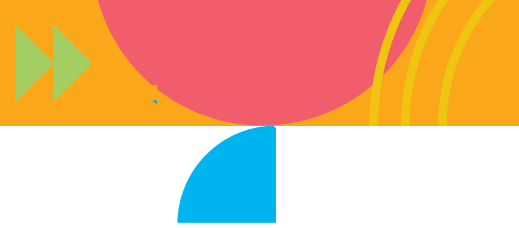


Réponds aux questions suivantes à mesure que tu parcoures la page Web :

2

Comment Santé Canada définit-il le fait d'être conscient de ses habitudes alimentaires?





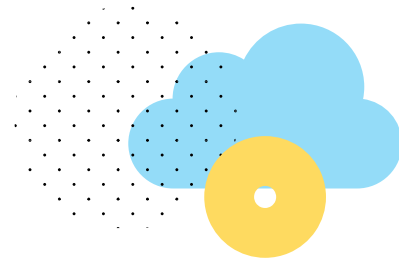
3 Réfléchis à un repas ou à une collation que tu as mangés récemment et remplis le tableau :

Qu'est-ce que tu as mangé?	
Quelle était la température des aliments? (froids, à la température de la pièce, tièdes, chauds)	
Quelle était leur texture? (croquante, onctueuse, etc.)	
Quel était leur goût? (sucré, salé, amer, acidulé, assaisonné, etc.)	
Qu'est-ce qui t'a décidé à manger? (faim, moment de la journée, etc.)	
Où as-tu mangé? (école, maison, centre commercial, etc.)	
Avec qui as-tu mangé? (seul, avec des amis, avec ta famille, etc.)	
As-tu aimé ou non ton repas ou ta collation?	
Qu'est-ce que tu aurais pu ajouter ou changer pour que ce soit encore plus agréable?	

UN AVANT-GOÛT DE L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Ton enseignant ou enseignante guidera toute la classe durant une activité axée sur l'alimentation consciente. Quand tu auras terminé l'activité, réponds aux questions suivantes :

4 Comment t'es-tu senti en mangeant de cette manière?



5 Pendant cette activité, as-tu remarqué quelque chose au sujet de l'aliment que tu n'aurais pas remarqué normalement?

6 Aimerais-tu essayer à nouveau de manger de cette manière? Oui/non (encercler)
Pourquoi ?

L'UTILISATION DE NOS SENS

- 7 L'utilisation des sens est un aspect important de la pleine conscience. Pour commencer à réfléchir à la façon dont tu utilises tes sens pour faire l'expérience du monde, choisis un objet dans la salle. Remplis le tableau en ayant recours à tes sens pour décrire l'objet.

Objet : _____

SENS	DESCRIPTION
Vue	
Toucher	
Odorat	
Ouïe	
Goût (s'il y a lieu)	
L'un de ces sens te rappelle-t-il une expérience ou un souvenir?	

Facultatif : Montre le tableau que tu as rempli à un camarade pour voir s'il peut deviner l'objet que tu décris.

Pensons à la façon dont nous utilisons nos sens dans l'alimentation consciente. Comment peux-tu utiliser tous tes sens pour faire l'expérience de la nourriture?

- 8 Remplis le tableau en réfléchissant à la manière dont tu utilises tes sens pour manger. Chaque sens contribue-t-il à ton expérience d'un repas ou d'une collation? Note que la section du toucher a déjà été remplie pour servir d'exemple.

SENS	DESCRIPTION
Toucher	<i>La sensation dans tes mains quand tu prends un aliment, sa température, la sensation dans ta bouche quand tu prends la première bouchée, le changement de sensation à mesure que tu mâches, etc.</i>
Vue	
Odorat	
Ouïe	
Goût	
Pense à un aliment que tu aimes. Décris un souvenir ou une expérience associées au fait de le manger.	

SYNTHÈSE DE LA LEÇON

Maintenant que tu as exploré le concept de pleine conscience et la manière dont il s'applique à l'alimentation, réponds aux questions suivantes :

9

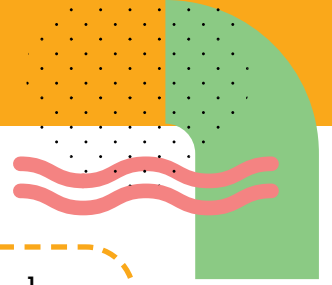
Selon ce que tu as appris, comment définirais-tu le fait d'être conscient quand on mange?

9a

Quels sont les points communs ou les différences avec la définition de votre classe à la question 1?

9b

Quels sont les points communs ou les différences avec la façon dont Santé Canada définit le fait de *prendre conscience de ses habitudes alimentaires* à la question 2?



10

Nomme deux façons de pratiquer la pleine conscience quand tu prends un repas ou une collation.

1

2

11

À la question 3, tu as réfléchi à une collation ou à un repas pris récemment. Si tu l'avais pris en appliquant le concept de l'alimentation consciente, certaines de tes réponses auraient-elles été différentes? Pourquoi?

