SIX ACTIVITÉS AMUSANTES POUR AMENER VOS ÉLÈVES À MANGER CONSCIEMMENT

CLUB des petits déjeuners MC

L'alimentation consciente est une pratique que les élèves peuvent développer pour améliorer leur rapport à la nourriture et apprendre à observer leurs émotions et leur corps lorsqu'ils mangent. Cela les amènera à manger plus lentement, à mieux digérer et à savourer pleinement chaque bouchée !



L'ART CULINAIRE

Créer des œuvres culinaires à partir de fruits et de légumes stimule la créativité des enfants, qui découvrent ainsi ensemble les végétaux tout en s'amusant. C'est aussi l'occasion parfaite pour créer des combinaisons nutritives !



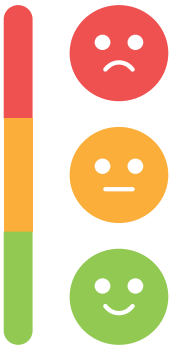
UN JARDIN EN CLASSE

En plus d'être emballant, le projet de démarrer un jardin en classe permet aux élèves d'apprendre d'où viennent les aliments et quels soins apporter aux plantes pour qu'elles poussent. Ils auront du plaisir à mettre les mains dans la terre et à découvrir comment faire pousser leurs propres fruits et légumes !



MÉDITATION SUR UN ALIMENT

Une activité de méditation amène les élèves à explorer un aliment avec leurs cinq sens afin de mieux le savourer. Chaque élève reçoit un raisin (ou tout autre aliment pouvant être mangé en une bouchée), puis se fait demander de l'observer, de le sentir et de le toucher avant d'y goûter. Cette forme de méditation enseigne aux élèves à manger consciemment.



FAIM ET RASSASIEMENT

Pour encourager les élèves à manger consciemment, il est recommandé de les amener à observer leurs sensations corporelles en leur demandant d'évaluer leur niveau de faim et de rassasiement sur une échelle de 1 à 10 (1 = j'ai vraiment très faim, 5 = j'ai bien mangé, 10 = je me sens mal tellement j'ai trop mangé). Pour apprendre aux élèves à utiliser cette échelle, on peut leur demander d'évaluer ce qu'ils ressentent avant de manger, puis à mesure qu'ils mangent, en les encourageant à s'écouter et à arrêter de manger dès qu'ils sont rassasiés après avoir atteint le « 5 »



LES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL

Encourager les élèves à manger chaque jour un aliment de chaque couleur de l'arc-en-ciel introduit non seulement un élément de plaisir, mais souligne également la valeur nutritionnelle des aliments colorés, en particulier des fruits et des légumes.



CRÉATION DE MENUS

Donner aux élèves l'occasion de créer des menus et de préparer le petit déjeuner les amène à développer des compétences essentielles et développe leur autonomie. On peut par exemple leur demander de planifier un menu quotidien ou hebdomadaire en les laissant fouiller dans des livres de recettes ou en ligne pour s'inspirer. Laissez-les aller ! Les menus ne seront probablement pas parfaitement équilibrés au départ, mais l'objectif est de leur donner le goût de planifier et de préparer leurs propres repas afin qu'ils adoptent, à plus long terme, un mode de vie sain.