

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

7^e à 9^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**.

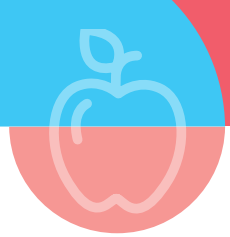
PLEINE CONSCIENCE

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

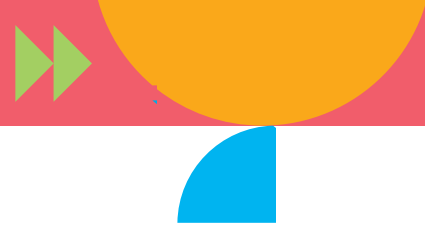
Accède au *Guide alimentaire canadien* (GAC) (à consulter au [Canada.ca/Guide alimentaire](https://Canada.ca/Guide%20alimentaire))

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 :

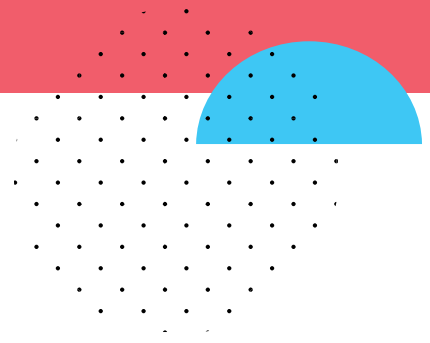
2

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



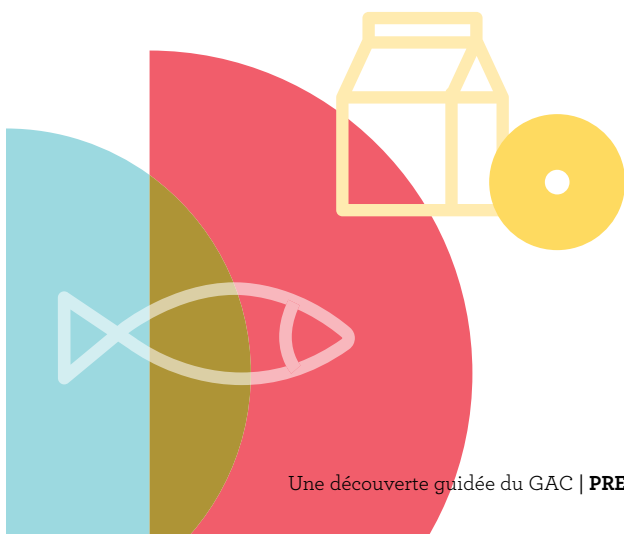
3 Réfléchis à un repas ou à une collation que tu as mangés récemment et remplis le tableau :

<p>Qu'est-ce que tu as mangé? Énumère tous les ingrédients particuliers dont tu peux te souvenir.</p>	
<p>Quelle était la température des aliments? (froids, à la température de la pièce, tièdes, chauds)</p>	
<p>Quelle était leur texture? (croustillante, croquante, onctueuse, granuleuse, molle, moelleuse, etc.)</p>	
<p>Quel était leur goût? (salé, acidulé, sucré, assaisonné, épicé, umami, amer, etc.)</p>	
<p>Qu'est-ce qui t'a décidé à manger? (faim, ennui, fatigue, heure habituelle du repas, etc.)</p>	
<p>Où as-tu mangé? (maison, école, centre commercial, table, canapé, etc.)</p>	
<p>Comment as-tu mangé ton repas? (lentement, rapidement, avec d'autres, seul, devant la télé/ton cellulaire, etc.)</p>	
<p>As-tu aimé ou non ton repas ou ta collation?</p>	
<p>Qu'est-ce que tu aurais pu ajouter ou changer pour que ce soit encore plus agréable?</p>	



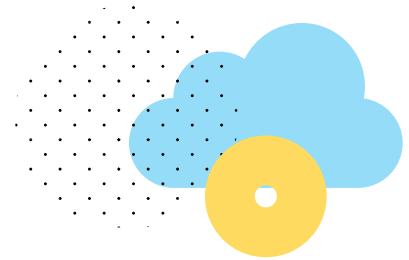
4

En te fondant sur ce que tu as appris du GAC, as-tu *pris conscience de tes habitudes alimentaires*? Pourquoi?



ACTIVITÉ : 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 :



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

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

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

EXPLORATION SUR LE WEB : LES ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES



Retourne à la page du GAC intitulée *Prenez conscience de vos habitudes alimentaires*.

Santé Canada mentionne que nous devons essayer de créer un environnement favorable à une saine alimentation. Comme notre environnement influence ce que nous mangeons et comment nous mangeons, une autre façon de pratiquer l'alimentation consciente consiste à créer un environnement alimentaire positif à la maison et à l'école.

8

Décris dans tes propres mots ce qu'est un environnement alimentaire.



9

Donne deux exemples d'environnements alimentaires différents dont tu as fait l'expérience.

1

2



- 10 Pense à ton environnement alimentaire à l'école et remplis le tableau.
Essaie de donner le plus de détails possible.

Où manges-tu?	
Manges-tu avec quelqu'un? Si oui, qui?	
Que vois-tu en mangeant?	
Qu'entends-tu en mangeant?	
Que sens-tu en mangeant?	
Comment manges-tu? (à table, sur un canapé, par terre, avec mes mains, une fourchette, des bâtons, une paille)	
Fais-tu autre chose en mangeant?	

- 11 Imagine ton environnement alimentaire idéal. Il peut s'agir de n'importe quel endroit (école, maison, restaurant, etc.). Réponds aux mêmes questions.

Où manges-tu?	
Manges-tu avec quelqu'un? Si oui, qui?	
Que vois-tu en mangeant?	
Qu'entends-tu en mangeant?	
Que sens-tu en mangeant?	
Comment manges-tu? (à table, sur un canapé, par terre, avec mes mains, une fourchette, des bâtons, une paille)	
Fais-tu autre chose en mangeant?	



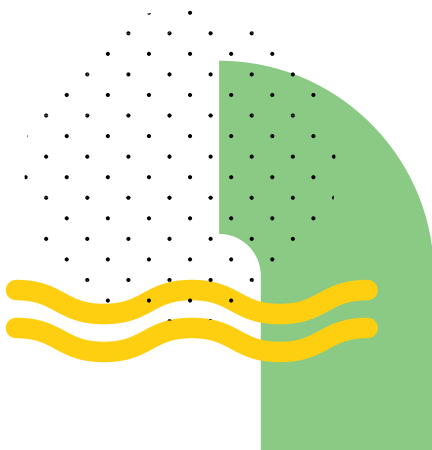
12

Quelles différences
remarques-tu entre
l'environnement alimentaire de l'école
décrit à la question 10 et l'environnement
idéal décrit à la question 11?



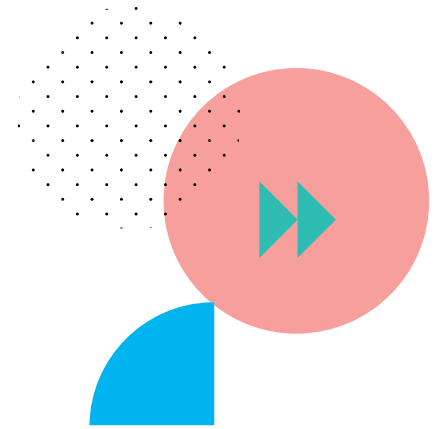
13

Quelles similarités
remarques-tu entre
l'environnement alimentaire de
l'école décrit à la question 10 et
l'environnement idéal décrit à la question 11?



14

D'après toi, en quoi ton expérience de l'alimentation consciente pourrait-elle changer lorsque tu es dans ton environnement alimentaire idéal?



15

Pourrais-tu apporter des changements à ton environnement alimentaire actuel afin qu'il ressemble davantage à ton environnement idéal?
Décris ces changements.



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 :

16

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



16a

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



16b

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?

17

Nomme une chose qu'on pourrait faire à l'école pour favoriser la pleine conscience (durant les repas ou dans la classe).

18

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?

