



Manger en pleine conscience (Mindful Eating)

Qu'est-ce le "Mindful Eating"?

Le "Mindful Eating" consiste à prêter toute l'attention à l'expérience de manger et de boire et ce à l'intérieur et à l'extérieur du corps. De porter attention aux couleurs, aux odeurs, aux textures, aux saveurs, aux températures et même aux sons de notre nourriture. Nous prêtons attention à l'expérience globale du corps.

Manger devant la télévision, en lisant un livre, ou tout en faisant ses devoirs, etc., nous fait porter moins attention à nos signaux de faim, de plénitude et de satisfaction. Lorsque ces signaux sont ignorés, vous pouvez finir par trop manger ou manger quand vous n'avez pas faim, ce qui peut éventuellement conduire à un gain de poids. Ignorer ces signaux peut diminuer les sensations de faim et de plénitude au fil du temps. Une fois que ces signaux sont affaiblis, il peut être très difficile de réapprendre lorsque le corps est affamé, plein et satisfait. Les enfants devraient manger seulement lorsqu'ils ont faim. Ne forcez jamais un enfant à terminer son assiette, car cela l'oblige à ignorer ses indices naturels de plénitude.



Allez jouer!

Maintenant que le soleil éclair nos soirées, profitez-en pour enfilez vos imperméables et allez explorer. Organiser un pic nic ou une collation à l'extérieur dans le soleil de printemps. Ou encore lavez les fenêtres en famille! Beaucoup de savons est amusant!

Essayez-le!

- ★ Éteignez la télévision et tous autres appareils électroniques lors des repas.
- ★ Asseyez-vous à la table pour manger.
- ★ Impliquer vos enfants dans la préparation des repas. Le fait d'avoir participé à la préparation aura une meilleure incidence sur l'appréciation et la dégustation du repas.
- ★ Si votre enfant demande pour une deuxième portion, demandez-lui d'attendre 5 minutes et par la suite s'il a toujours faim, alors le resservir.
- ★ Discuter des saveurs, des épices et textures et enseignez à vos enfants à porter davantage d'attention à l'arôme des aliments.



Suivez-nous au SST site internet: <http://www.timiskaminghu.com/454/Northern-Fruit-Vegetable-Program>