

Alimentation consciente

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves mangent et boivent de façon réfléchie et consciente, dans l'objectif de voir et de goûter leurs aliments d'une nouvelle façon.

Pourquoi le faire ?

Il est important de prendre le temps de ralentir et de se détendre. Un moyen d'y arriver est de se concentrer à faire une chose à la fois.

Comment s'y prendre ?

Demander aux élèves d'apporter des collations santé ou une bouteille d'eau.

Les élèves consomment leur petite collation santé (p.ex. fruit, carottes, maïs soufflé), leur boisson ou leur eau en observant les aliments comme s'ils les voyaient pour la première fois.

Les élèves se concentrent sur :

- l'apparence;
- l'odeur;
- la texture.

Encourager les élèves à mettre une bouchée de nourriture ou une gorgée d'eau dans leur bouche. Ils doivent alors la manger ou la boire le plus lentement possible afin de pouvoir se concentrer sur la texture et le goût.

Demander aux élèves de réfléchir à la façon dont ils pourraient décrire cette expérience à quelqu'un d'autre. S'ils mangent un aliment, ils pensent à une façon de le décrire à une personne qui n'y a jamais goûté auparavant.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Apporter des bouchées de votre collation préférée à partager avec la classe. Tenir compte des élèves qui ont des allergies ou des restrictions alimentaires.

Les élèves goûtent aux collations les yeux bandés. Vérifier la présence d'allergies, puis demander aux élèves d'identifier entre 3 et 5 collations mystères.

Adaptation de : Bounce Back... Again, 2e édition. Consulté sur :

https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web_0.pdf