

# Porter attention à son dîner

★ adopter des habitudes alimentaires saines ★

SE CONCENTRER. QUAND TU MANGES, PRENDS  
TON TEMPS. REMARQUE QUAND TU AS FAIM  
ET QUAND TU N'AS PLUS FAIM.

Pense à ce qui se passe autour de toi pendant que tu manges.

Plusieurs facteurs peuvent avoir un effet sur nos habitudes alimentaires.

Pourquoi manges-tu? Par exemple, est-ce parce que tu fais la fête, parce que tu es triste ou parce que d'autres personnes mangent? Nous mangeons pour différentes raisons, mais il est important de toujours écouter ce que notre corps nous dit. Apprends à reconnaître tes sentiments et tes émotions, et remarque comment ils peuvent influencer tes choix alimentaires. Lorsque tu manges, limite les sources de distraction. Au lieu de regarder un écran ou de te déplacer, pense à ce que tu aimes de ta nourriture, à son goût et à tes sentiments.

Voici comment dire  
« manger » en quelques  
langues autochtones :

Blackfoot : Ooyí /Oowat

Atikamekw : Mitciso



Pour le dîner, j'ai mangé :

---

---

A PRÉPARÉ MON DÎNER.

AS-TU AIDÉ À LE PRÉPARER? OUI NON

QU'EST-CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE LE MANGER?

---

Encercle les réponses qui s'appliquent :

J'AI PRIS UNE COLLATION AUJOURD'HUI :

OUI NON

QUAND J'AI COMMENCÉ À MANGER MON DÎNER, J'AVAIS :

VRAIMENT FAIM

FAIM

PAS FAIM

QUAND J'AI TERMINÉ DE MANGER MON DÎNER, J'AVAIS :

LE VENTRE.  
TRÈS PLEIN

MANGÉ À  
MA FAIM

ENCORE FAIM

EN MÊME TEMPS QUE JE MANGEAIS :

JE PARLAIS

JE LISAIS

J'ÉCOUTAIS

J'ÉTAIS ASSIS

JE ME  
DÉPLAÇAIS

JE REGARDAIS UN ÉCRAN

AUJOURD'HUI,  
JE ME SENTAIS :



---