

Détective Gargouillis



1.

Avant le repas, demander aux enfants d'enquêter sur leur niveau de gargouillis et lire les signaux de faim avec eux.

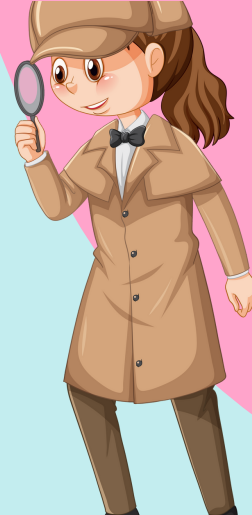
2.

Pendant le repas, prendre une pause et déposer les ustensiles quelques minutes. On se recentre sur ce qui se passe dans notre bedon.

3.

À la fin du repas, discuter avec les enfants de leur niveau de satiété.

Détective Gargouillis



Je porte attention à ce qui se passe dans mon bedon...

