

Être maître de son alimentation

Personne ne te connaît mieux que toi! Tu es en mesure de comprendre mieux que n'importe qui comment tu te sens dans plusieurs situations. En étant à l'écoute de ton corps, tu es donc bien placé pour savoir si tu as faim ou si tu as assez mangé. Tu peux aussi savoir si consommer un certain aliment te donne de l'énergie ou fait en sorte que tu es fatigué.

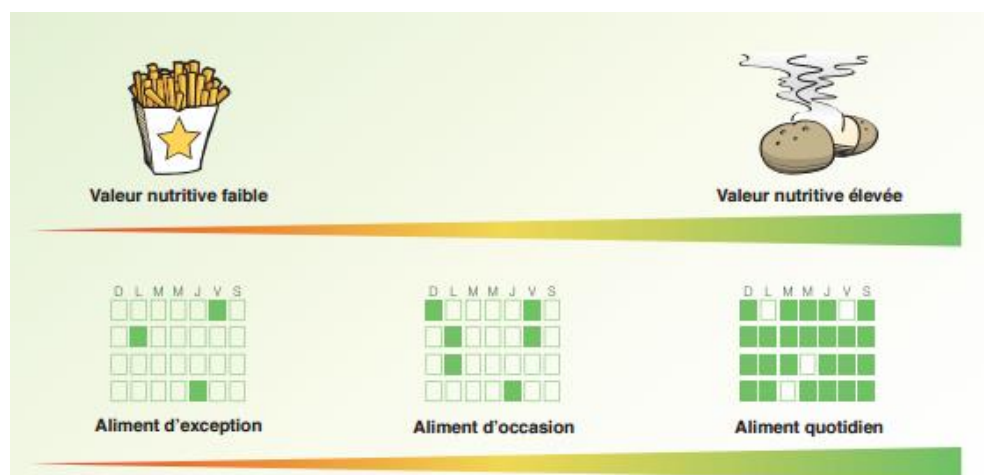
Selon toi, existe-t-il des aliments que tu ne devrais pas manger? Et si je te disais que tous les aliments sont permis? Bien sûr, certains ont des caractéristiques nutritionnelles beaucoup plus intéressantes pour ta santé que d'autres. Il serait alors bénéfique de les consommer plus souvent, n'est-ce pas? Qu'en est-il des autres aliments? Est-ce que tu dois les éviter?

Pour qu'un repas soit agréable, il ne faut pas négliger la notion de plaisir! Écoute les signaux que ton corps t'envoie, il saura te guider tout au long du repas. Questionne-toi régulièrement afin de t'assurer d'être dans le moment présent. Que goûtent les aliments? Comment te sens-tu après les avoir mangés? As-tu encore faim pour en prendre encore? Te sens-tu assez plein?

N'oublie pas non plus d'être curieux : ose goûter de nouveaux aliments! Tu feras peut-être de nouvelles découvertes. Tu es le seul à pouvoir ressentir l'effet qu'a un certain aliment sur toi. Concentre-toi à être dans un état de non-jugement : sois directement dans l'action de manger, sans te demander si tu le fais bien ou mal.

Il n'est pas très pertinent de focaliser sur un seul aliment ou un repas pour évaluer l'alimentation d'une personne. Il est beaucoup plus intéressant de regarder l'ensemble de ce qu'elle mange. Donc, intéresse-toi à la qualité d'un aliment et au nombre de fois que tu le consommes.

La valeur nutritive de l'aliment t'indique si tu devrais le consommer quotidiennement, occasionnellement ou exceptionnellement. Tu vois, il n'y a pas d'aliments interdits!



Conseils d'amis : Comment parvenir à manger selon la bonne fréquence?

À l'aide des autres autour de la table, fais une liste des défis ou obstacles que tu pourrais rencontrer en essayant de respecter la fréquence pour les différentes catégories d'aliments. Essaie ensuite de trouver des stratégies!

<u>Obstacles</u>	<u>Stratégies</u>