

# DÉTECTIVE RATON

## « POURQUOI MANGE-T-ON ? »

Le Club des petits déjeuners souhaite vous soutenir dans le **développement de la littératie alimentaire des enfants** en proposant des activités clé-en-main. Ces activités leur permettront de **mieux comprendre l'alimentation, d'interagir avec leur environnement alimentaire et de faire des choix éclairés**.

Dans ce livret pédagogique, la thématique aborde **les différents besoins qu'on peut tenter de combler en mangeant**, en lien avec les compétences relationnelles de la littératie alimentaire. Les enfants seront par la suite en mesure de **distinguer la faim des autres besoins** et appréhender avec bienveillance les différents comportements alimentaires.

L'activité peut être encadrée par un(e) enseignant(e), mais l'outil peut être utilisé par les enfants en quasi-autonomie.

Nous vous proposons de faire **un retour avec les enfants après l'activité**, sous forme de discussion, si vous le souhaitez. Cette discussion permettra notamment d'évaluer le niveau de compréhension des notions abordées. Voici **quelques idées de questions** pour guider cette discussion :

- Qu'avez-vous découvert pendant l'enquête de Détective Raton ?
- Est-ce que Détective Raton a trouvé une seule raison de manger, ou plusieurs ?
- Que ressent ton corps quand il a faim ?
- Peut-on manger pour combler plus d'un besoin en même temps ? Trouve un exemple.

Pour imprimer le livret d'activités pour les élèves, imprimez les pages 2 et 3 recto-verso en retournant sur le plus petit côté. À noter que les spécifications peuvent changer en fonction du type d'imprimante que vous utilisez.

Bonne activité !



## MISSION ACCOMPLIE

### AVEC DÉTECTIVE RATON !

Après son enquête, Détective Raton retient que manger peut répondre à plusieurs besoins.

La roue t'aide à explorer ces différentes situations. Il n'y a pas une seule bonne réponse, mais plusieurs possibilités selon ce que l'on ressent.

**Nous n'avons pas tous la même faim ni les mêmes besoins : chacun(e) apprend à mieux écouter son corps à son rythme.**

Et toi aussi, tu peux continuer à devenir un(e) vrai(e) détective de tes sensations !



## DÉTECTIVE RATON

### « POURQUOI MANGE-T-ON ? »

Aujourd'hui, Détective Raton observe ses ami(e)s pendant le repas. Certain(e)s ont très faim après avoir joué dehors. D'autres ont envie de goûter un nouvel aliment. D'autres encore sont heureux(ses) de partager un repas avec leurs amis.



Pourquoi mange-t-on ?



Est-ce seulement parce que notre ventre a faim ?

### TA MISSION

Aide le détective à mener l'enquête !

Au fil des pages, regroupe les indices et apprends à reconnaître les besoins du corps. Es-tu prêt(e) à devenir un(e) véritable détective des sensations ?



Détective Raton  
mène l'enquête:



POURQUOI A-T-ON

ENVIE DE MANGER?

1



La faim

Mon corps a besoin d'énergie pour grandir et bouger.

2



Le plaisir

J'aime le goût, la texture ou l'odeur de l'aliment. Cela me donne envie de le manger.

3



Les émotions

Je peux avoir envie de manger quand je suis content(e), stressé(e), triste, excité(e) ou même quand je m'ennuie.

4



Le partage

Je mange avec ma famille ou mes amis. Les repas peuvent être des moments de fête, de partage et de traditions.

5



Les habitudes

C'est l'heure du repas ou de la collation. Je suis habitué(e) à manger à certains moments de la journée.

6



La découverte

J'ai envie de goûter un nouvel aliment. Je sens de la curiosité pour son goût, son odeur ou sa texture.

Manger peut  
répondre à  
plusieurs besoins.



UNE NOUVELLE AFFAIRE

POUR DÉTECTIVE RATON!



Certaines situations  
ne sont pas si  
simples...



À toi de l'aider à résoudre son enquête! Écris le numéro du besoin principal correspondant à chaque situation. Tu trouveras les numéros des différents besoins sur la page d'à côté.



Ines est un peu **fatiguée** après son entraînement de soccer et son ventre gargouille. **Elle mange une collation.**



Tom voit sa sœur manger un fruit rouge qu'il n'avait jamais vu avant. Il est **curieux** et **décide d'y goûter.**



Léa mange avec toute sa famille pour **célébrer une tradition annuelle.**



Noah rentre de l'école et **s'ennuie à la maison. Il mange des biscuits devant la télévision pour s'occuper.**



Idris vient de se lever et, comme à tous les samedis, **il rejoint ses parents à table pour le petit déjeuner en famille.**



Sofia sent une **bonne odeur** de pain doré dans la cuisine et **se sert une part.**

Détective Raton observe les indices du corps:



Ton corps t'envoie des indices quand tu as faim: ventre qui gargouille, creux ou fatigüe. Avant de manger, demande-toi:

«Ai-je vraiment faim ou ai-je envie de manger pour une autre raison?»

Apprends à écouter ton corps pour mieux comprendre ses besoins!