

# Whole Health Mindful Meal Placemats



## NAPPERONS POUR SUSCITER DES REPAS SAINS ET CONSCIENCIEUX

Ces napperons ont été créés dans le but d'encourager les enfants à ralentir pendant qu'ils mangent et à porter attention à leur nourriture. Ce sont de bons outils qui peuvent être utilisés pour débiter une discussion à l'école autant durant l'heure de la collation que celle du dîner. Manger de la bonne nourriture est important mais il faut aussi mettre les enfants en contact avec leur nourriture en prenant le temps de leur faire comprendre comment elle est un soutien, autant pour le corps que pour l'esprit. C'est vraiment important de ralentir quand on mange, faire preuve de gratitude et se servir de tous nos sens pour apprécier pleinement notre nourriture. Lorsque nous créons une relation saine avec la nourriture, on crée en même temps le même type de relation avec notre famille, la communauté et la Terre mère.

### Quand les enfants sont plus conscients de ce qu'ils mangent:

- Ils font des choix nutritifs plus sains.
- Ils digèrent mieux leur nourriture.
- Ils gaspillent moins d'aliments.
- Ils deviennent plus intéressés à aider à la préparation des repas ainsi qu'à cuisiner.
- Ils constatent que certains aliments ne nous font pas toujours du bien quand on les mange. Comme ils affectent autant le corps que l'esprit, on peut se sentir fatigué, voire même agité.
- Ils comprennent que la nourriture qu'ils absorbent peut affecter le cerveau, l'humeur et le comportement.
- Ils comprennent aussi que parfois la soif se confond avec la faim.
- Ils réalisent l'importance du support local: les jardiniers, les cultivateurs, les boulangers, etc.
- Ils comprennent l'importance d'une terre saine.
- Ils prennent le temps de s'asseoir et d'apprécier leur nourriture préparée "avec amour" et de la partager avec la famille, les amis et la communauté.
- Tant que nous avons des enfants en bonne santé, prospères et compatissants, ils peuvent faire la différence afin de nous assurer une terre plus propre (saine).



## CONVERSATIONS AYANT TRAIT À DES REPAS SAINS ET CONSCIENCIEUX :

### Assieds-toi à la table

-Quand on s'assoit à la table pour manger, notre corps est en mesure de se concentrer sur la digestion de la nourriture de manière à assurer l'ingestion de tous les éléments nutritifs provenant des aliments.

-Mais quand on reste debout et qu'on se promène, notre corps est concentré sur les mouvements et moins apte à supporter le système digestif. On risque alors de ne pas recevoir les bienfaits des éléments nutritifs provenant des aliments.

-Quand on s'assoit, on jase avec nos amis et les membres de notre famille, on partage nos expériences et on apprend ainsi à mieux les connaître; on crée aussi une communauté nous permettant d'améliorer nos connaissances diverses.

### Ralentis

-Pendant que tu manges, ralentis momentanément et prends trois respirations profondes pour que ton corps se repose et digère.

-Quand on ralentit, on peut se retrouver dans le moment présent. Pas dans le passé, ni dans le futur mais ICI, MAINTENANT.

-Accorde-toi suffisamment de temps pour manger; les aliments doivent être mâchés en entier et la mastication demande du temps.

-Ralentir et être dans le moment présent durant les repas, permet aussi à notre cerveau de se connecter à notre estomac nous avertissant quand on est plein.



## Regarde les couleurs de ta nourriture

### Quelles couleurs vois-tu dans ton assiette?

-Chaque fruit et chaque légume contient quelque chose de spécial pour nous garder en santé.

Alors mange le plus possible d'aliments de différentes couleurs pour t'assurer que tu absorbes ce qu'il y a de meilleur.

-Choisis des légumes **VERTS** et feuillus pour avoir des os solides, des yeux et des dents en santé.

-Choisis des fruits et des légumes **JAUNES** et **ORANGES**, qui sont bons pour ton système immunitaire, tes yeux, ton cœur et pour avoir une peau éclatante.

-Choisis des fruits et des légumes **ROUGES** pour protéger ton cœur, la chaleur du sang qui circule dans ton corps et ta mémoire.

-Choisis des fruits et des légumes **BLEUS** et **MAUVES** pour le maintien de ta mémoire, pour protéger ton système immunitaire et pour assurer un vieillissement sain.

-Choisis des fruits et des légumes **BLANCS** et **BRUNS** pour avoir un cœur en santé, pour réduire les possibilités de cancer et maintenir une pression artérielle normale.

## Touche ta nourriture

-Comment ressens-tu la nourriture dans ta bouche?

-Est-ce croquant, crémeux, sec, humide ou croustillant?

-Est-ce que c'est chaud ou froid?

-Aimes-tu la texture?

-Si c'est de la nourriture qui se mange avec les doigts, que ressens-tu sur tes doigts?

## Goûte ta nourriture

-Quelles sont les différentes saveurs que tu goûtes dans ta bouche? Y en a-t-il plusieurs? Changent-elles?

-**Sucré**: du miel, du sirop d'érable, des fruits, des légumes sucrés comme des carottes, etc.

-**Acide**: du citron, de la lime, du vinaigre, du yogourt.

-**Savoureux (umami)**: des champignons, de la viande séchée, des tomates, de la sauce soya.



- Amer**: du chocolat noir, du café, des noix, des légumes feuillus.
- Salé**: du sel, du fromage vieilli, des anchois, de la sauce soya.

## Sens ta nourriture

- Est-ce la nourriture que tu es sur le point de manger te met l'eau à la bouche? Est-ce que pendant la cuisson, l'odeur a eu le même effet? Ton estomac s'est-il mis à gargouiller?
- Utilise ta main pour sentir l'odeur de ta nourriture en l'approchant de ton visage et respire profondément par le nez. Imagine l'odeur d'un pain à la cannelle sortant du four. Est-ce que cela te fait sourire? As-tu envie d'en manger?
- Est-ce que parfois, l'odeur de la nourriture fait naître en toi un souvenir de ta grand-mère ou d'une autre personne avec qui tu aimes cuisiner? Peut-être est-ce le souvenir d'un repas dans ton restaurant préféré ou encore un repas spécial avec ta famille?

## Écoute ta nourriture

- Quel son émet ta nourriture?
- Les carottes et les pommes émettent un son croquant.
- Certains fromages émettent comme un grincement.
- Entends-tu le son croustillant du bacon cuisant dans la poêle?
- Qu'en est-il du bruit émis par l'eau qu'on verse dans un verre?
- Est-ce que ton mais soufflé éclate?
- Quel son émet la pâte à crêpes tombant sur la plaque chauffante?
- Bouche tes oreilles et écoute les différents bruits émis quand on mâche, quand on hache ou qu'on croque la nourriture.

## Éteins tous les appareils: télévision, jeux électroniques et téléphone!

- Quand on regarde la télévision ou qu'on parle au téléphone pendant qu'on mange, on ne peut se concentrer sur ce qui se passe dans notre bouche ni à quelle vitesse on absorbe la nourriture.
- Si on ne porte pas attention à ce qu'on absorbe, on risque de manger plus que d'habitude.
- De plus, lorsqu'on se concentre sur un écran de télévision pendant le repas, on ne peut communiquer avec les gens autour de nous, partager nos expériences ou nos histoires du jour.



## De quel endroit provient ta nourriture?

- Si on ralentit quand on mange et qu'on se concentre sur la nourriture, on est plus conscient de la provenance de notre nourriture.
- On peut se demander d'où proviennent les légumes et les fruits qu'on consomme : d'une épicerie, d'un jardin? Est-ce possible d'en faire pousser chez toi, avec ta famille ou encore à l'école?
- Est-ce certains aliments de ta boîte à lunch proviennent d'un jardin ou encore d'une «boîte de partage communautaire»? Connais-tu ça?
- Est-ce ces aliments sont saisonniers? Qu'est-ce cela signifie?
- D'où proviennent les aliments achetés à l'épicerie? Comment ont-ils été transportés? Viennent-ils de loin?
- Est-ce que acheter nos aliments localement (de notre région) est un bon moyen d'encourager nos cultivateurs et nos jardiniers? Comment cela peut-il contribuer au bien-être de la planète?

## Pour chaque bouchée, mâche ta nourriture 30 fois

- Quand tu prends le temps de bien mastiquer, cela aide à mieux digérer.
- La digestion commence dans la bouche (pendant la mastication). Il y a des enzymes dans la bouche qui décomposent la nourriture; donc, si on ne mastique pas suffisamment, l'estomac doit travailler plus fort pour la décomposer.
- Bien mastiquer permet aussi d'extraire le maximum d'éléments nutritifs provenant des aliments.
- Si les bouchées que l'on prend sont trop petites ou trop grosses, on risque de ne pas mastiquer la nourriture correctement.
- Si on ne mastique pas suffisamment la nourriture avant de l'avaler, on peut développer des problèmes digestifs et s'exposer à la suffocation, la malnutrition ou la déshydratation.

## Dépose ta fourchette entre chaque bouchée

- Le fait de déposer sa fourchette entre chaque bouchée, nous permet d'être plus conscients de la vitesse à laquelle on mange, de ralentir si nécessaire, et de prendre le temps de goûter la nourriture.
- Le fait de ralentir, en déposant sa fourchette entre chaque bouchée, contribue à ce qu'on mange moins et qu'on soit plus satisfait de notre repas. Ainsi, on se sent rassasié pour une plus longue durée et on ne ressent pas le besoin de prendre une collation peu après le repas.

## Mange ce que tu veux ... prépare-le toi-même

- Qu'y a-t-il dans ta nourriture?
- Parfois on mange des aliments déjà préemballés qui contiennent plusieurs ingrédients qu'on ne connaît pas ou qui sont difficiles à prononcer.
- Si c'est le cas, il faut considérer qu'il y a sûrement des ingrédients qu'on ne souhaite pas ingérer.
- Mais quand on prépare nous mêmes notre repas, on sait très bien ce qu'il y a dans la nourriture et on peut y insérer des ingrédients alimentaires plus sains. On peut difficilement imaginer insérer des produits chimiques dans la nourriture que l'on prépare soi-même!

## Aime-toi

- Quand on s'aime soi-même, on veut assurer notre bien-être en mangeant sainement (c'est-à-dire absorber de la nourriture favorable pour notre corps et notre cerveau). Ainsi, on est plus en mesure de prendre soin des autres ainsi que de la Terre mère.



## Gratitude - remercie pour ta nourriture

-Voici un moyen simple de reconsidérer la provenance de la nourriture. Cette pratique consiste à prendre une pause avant de manger pour exprimer ta gratitude, ce qui permet de faire une transition entre la fin du travail et l'heure du repas et d'être plus concentré en mangeant.

-Prendre le temps d'exprimer ta gratitude permet aussi à ton système nerveux de se mettre en mode repos/digestion.

-Retrace le chemin qu'a parcouru ta nourriture et fais preuve de reconnaissance à chaque étape :

- Les grains
- Le sol
- L'eau claire
- La température qui favorise les meilleures conditions de croissance.
- Les fermiers qui se montrent stratégiques dans la sélection et la planification des cultures.
- Les travailleurs qui font des efforts importants au moment des récoltes.
- La vie des animaux sacrifiés pour notre alimentation.
- Le chauffeur de camion qui a transporté la nourriture jusqu'au magasin.
- Le commerçant qui amassent les produits locaux pour nous permettre d'acheter de bons aliments en s'arrêtant au magasin, au retour du travail, afin d'y cueillir ce qu'il y a de meilleur.
- L'employé du magasin qui nous sourit et nous aide à la sortie.
- La personne qui prépare la nourriture avec beaucoup d'amour.

**Il y a plusieurs éléments qui incitent à la gratification...**

