

ALIMENTATION EN PLEINE ATTENTION FICHE PÉDAGOGIQUE



Objectifs de l'activité :

- Découvrir ce que signifie la pleine attention (ou pleine conscience).
- Expérimenter une dégustation en pleine attention

CPS à expliciter : Renforcer sa pleine attention

Renforcer sa pleine attention représente la capacité à diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente et à l'accueillir pleinement l'expérience observée.

Il s'agit d'observer son monde intérieur ou le monde extérieur environnant de façon consciente et volontaire.

Le monde extérieur est perçu par l'intermédiaire de nos 5 sens que sont l'audition, la vision, l'odorat, le toucher et le goût, ce qui donne lieu à une expérience sensorielle.

Renforcer sa pleine attention permet d'augmenter sa capacité d'autocontrôle et de choix, d'améliorer les capacités de concentration et d'apprentissage, de faciliter la régulation émotionnelle et d'améliorer son rapport à soi.

Lorsque nous mangeons, nous pouvons diriger volontairement notre attention sur l'expérience sensorielle de manger : Nous appelons cela une dégustation en pleine attention.

Activité 1 : Dégustation en pleine attention

Avant la séance :

- Vérifier qu'il n'y ait pas d'allergie alimentaire correspondante au fruit proposé parmi les élèves. Pour les plus jeunes, attention aux fausses routes, prévoir éventuellement de préparer de petits morceaux.
- Prévoir le nombre de fruits nécessaires. (1 par élève et 1 pour chaque adulte présent)

Pour choisir : Calendrier des fruits et légumes de saison

- Parcourir en amont les étapes de la dégustation (ANNEXE) pour se sentir plus à l'aise lorsque vous guiderez les élèves.
- Vous pouvez adapter le scénario de départ selon ce qui est travaillé en classe (voyage dans l'espace, dans le temps, chez les Gaulois..)

Pendant la séance :

- La dégustation doit se faire dans le calme pour que chacun puisse être pleinement à l'écoute de ses ressentis, rappeler le cadre si nécessaire.
- Pour les encourager et leur montrer, dégustez vous aussi en même temps que les élèves.
- Prenez le temps.
- Si un élève refuse de goûter, acceptez son choix, mais offrez lui tout de même un fruit en le posant devant lui. Il pourra observer, peut être toucher et sentir. C'est déjà une partie de l'expérience.





15 min

Activité 2 : Décrire son expérience sensorielle

Cycle 1 :

- Partage des ressentis à l'oral.
- Il n'y a pas de mauvaises réponses, chacun à sa propre perception.

Cycle 2 :

- L'enseignant interrogera les élèves volontaires à l'oral.
- L'enseignant ou un élève notera les mots clés au tableau.
- Les élèves remplissent la fiche élève.

Cycle 3 :

- Les élèves remplissent la fiche élèves en autonomie.
- Ensuite échange en petits groupes ou en groupe classe.

Si besoin, guider les élèves à reconnaître l'émotion ressentie en donnant des exemples : joie, dégout, surprise, tristesse, colère.. ?



5 min

Défi famille - Dégustation en pleine attention

Organiser une dégustation en famille, l'élève guidera sa famille en aidant à porter attention à chacun de leurs sens.

Apports théoriques :



- LA MINDFULNESS OU PLEINE CONSCIENCE - LES INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE APPLICATIONS ET PERSPECTIVES EN SANTÉ PUBLIQUE Dr Thierry CARDOSO, MD, PhD
- Livre : Manger en pleine conscience du Dr Jan Chozen Bays



5 min

À retenir :

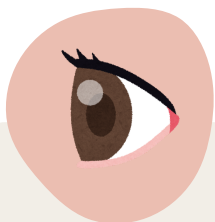


- Déguster c'est goûter un aliment ou une boisson en prenant son temps et avec attention. C'est faire appel aux cinq sens pour en apprécier les qualités et les saveurs.
- Je peux renforcer ma pleine attention en orientant volontairement mon attention sur les sensations que je perçois lorsque je mange.

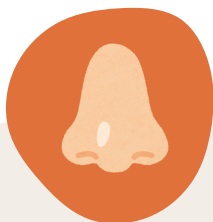
DÉGUSTATION EN PLEINE ATTENTION



Liste les choses que tu as perçu en utilisant tes cinq sens.



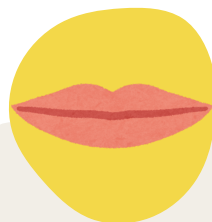
La vue



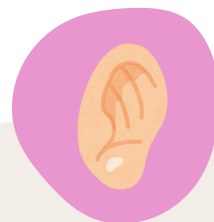
L'odorat



Le toucher



Le goût



L'ouïe



Quelle(s) émotion(s) as-tu ressentie(s) pendant la dégustation ?

.....

.....

.....



En quoi cette façon de manger est-elle différente de celle habituelle ?

.....

.....

.....



30 min

Défi famille - Dégustation en pleine attention

Organiser une dégustation en famille.

Choisir un aliment que vous aimez tous, une petite quantité est suffisante.

L'élève guidera la dégustation. Il invitera progressivement à porter attention à chacun des 5 sens. (la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût)

Qu'avons-nous dégusté ?

.....

Ce qui nous a semblé facile :

.....

.....

Ce qui nous a semblé difficile :

.....

.....

À retenir :



- Déguster c'est goûter un aliment ou une boisson en prenant son temps et avec attention. C'est faire appel aux cinq sens pour en apprécier les qualités et les saveurs.
- Je peux renforcer ma pleine attention en orientant volontairement mon attention sur les sensations que je perçois lorsque je mange.

La famille parfaite n'existe pas, chaque petit pas compte pour le bien-être de tous !

ANNEXE ENSEIGNANT

ÉTAPES DE LA DÉGUSTATION

1. Imagine que tu te prépares à partir pour un voyage intergalactique. Dans la fusée il ne sera pas possible d'emporter des fruits frais. Avant de partir tu dégustes une dernière mandarine. Soit bien attentif à toutes tes sensations.
2. Tout d'abord, regarde la mandarine. Quelle forme a-t-elle ? Quelle couleur ? La couleur est-elle la même partout ?
3. Ferme les yeux. Qu'est-ce que tu ressens sous tes doigts ? Est-ce lisse ? Rugueux ?
4. Sais-tu comment pousse les mandarines ? Elles poussent sur des arbres. Elles ont besoin de la chaleur, de la lumière du soleil, de la pluie et de la terre. Imagine les personnes cultivant cette mandarine, prenant soin de l'arbre et cueillant les fruits.
5. Maintenant, sens la mandarine. Quelle odeur remarques-tu ?
6. Ouvre les yeux. Commence à éplucher la mandarine doucement. Que remarques-tu ? Entends-tu un son lorsque tu épluches ?
7. Sens-la à nouveau. L'intérieur a-t-il une odeur différente de l'extérieur ?
8. Observe les tranches, combien y en a-t-il ? Sont-elles toutes de la même taille ? Comment les différentes tranches sont-elles attachées entre elles ?
9. Maintenant, mets une tranche dans ta bouche. Ferme les yeux et croque dedans une seule fois. Sois attentif à la façon dont le jus emplit ta bouche et la comble de saveurs.
10. En quoi est-ce différent d'un jus de fruit que l'on boit ? En quoi est-ce différent de ta manière habituelle de manger des mandarines ?
11. Maintenant, mange le reste de la mandarine lentement, en faisant comme si c'était la dernière mandarine que tu dégustes avant de partir en voyage intergalactique.