

Pourquoi nos choix alimentaires sont-ils importants?



Objectif : Les élèves apprennent pourquoi les bons choix alimentaires sont importants pour leur croissance et leur développement.

Résultats d'apprentissage spécifiques

L'élève doit pouvoir :

- 48.0 examiner les conséquences du choix d'aliments et des habitudes alimentaires sur la croissance et le développement humain [RAG 1/3]

Indicateurs de rendement

L'élève qui atteint ces résultats d'apprentissage pourra :

- expliquer pourquoi les bons choix alimentaires et les saines habitudes alimentaires ont un effet positif sur la croissance et le développement de l'être humain.

NOTES :

Résultats liés aux attitudes

L'élève est encouragé à :

- être sensible aux besoins d'autres personnes, d'autres êtres vivants et de l'environnement local [RAG 4]
- manifester un souci de sécurité personnelle et de sécurité d'autrui lors des explorations et des enquêtes [RAG 4]

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Français [FI = français en immersion; FLP = français langue première]

L'élève devrait être capable de :

- planifier et de gérer son écoute et son expression orale en appliquant des stratégies selon ses besoins et selon la situation de communication [RAG 5 : FI]
- démontrer sa compréhension d'une gamme de textes oraux pour satisfaire ses besoins selon la situation de communication [RAG 3 : FI]
- écouter et comprendre des messages variés provenant de diverses sources en faisant preuve d'ouverture et de respect [CO1 : FLP]

S'organiser

Composantes	Matériel	Avant de commencer	Vocabulaire
• Fiche de sciences 11 • FR <i>La chasse au trésor au supermarché</i> • Activité TBI 8 • FR <i>Le journal alimentaire</i> • Activité TBI 9	• divers aliments pour la boîte à aliments • boîte • magazines alimentaires et feuillets publicitaires de supermarchés • matériel de bricolage comme du carton pour affiche, du papier de bricolage, des marqueurs, de la colle, des ciseaux	• Rassemblez des objets en lien avec la nourriture pour le centre de curiosité. • Organisez une visite à un supermarché. • Organisez la visite en classe d'une diététiste. • Organisez la visite en classe d'un aîné ou d'un gardien des connaissances autochtones pour parler aux élèves des façons traditionnelles de cuisiner et de s'alimenter.	• Le Guide alimentaire canadien • les groupes alimentaires • les produits céréaliers • les produits laitiers • l'allergie • l'alimentation

Mise en garde

- Tâchez de savoir si certains de vos élèves souffrent d'une allergie alimentaire et veillez à ce qu'aucun aliment pouvant mettre l'un d'entre eux en danger ne soit apporté en classe.
- Rappelez aux élèves de se laver les mains avant de manipuler de la nourriture de même qu'après.

Information scientifique

- Le Guide alimentaire canadien se fonde sur les données les plus à jour sur l'alimentation saine. Le site Web de Santé Canada donne de l'information détaillée sur le Guide. Le tableau ci-dessous résume le nombre de portions quotidiennes recommandées par le Guide pour les enfants de 4 à 8 ans.

Nombre de portions quotidiennes recommandées

Aliments	Nombre de portions recommandées (enfants de 4 à 8 ans)
Légumes et fruits	5
Produits céréaliers	4
Lait et substituts	2
Viande et substituts	1
Huiles et autres matières grasses	30 à 45 ml

(Guide alimentaire canadien, 2007)

- Santé Canada a aussi produit un guide reflétant les valeurs, traditions et choix alimentaires des peuples autochtones du Canada. Ce guide, intitulé *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*, est accessible en ligne.

Idées erronées

- Tous les aliments possédant le même nom ne sont pas nécessairement pareils. Si les élèves ont entendu que « le yogourt, c'est bon pour la santé », ils croient peut-être à tort que tous les yogourts sont de bons choix. En réalité, de nombreux yogourts aromatisés contiennent de très grandes quantités de sucre et sont, par conséquent, des choix beaucoup moins sains que le yogourt nature. On peut sucrer et aromatiser le yogourt nature avec un peu de sirop d'érable et des fruits, ce qui en fait un aliment beaucoup plus santé que les yogourts fruités du commerce.
- Les élèves ne comprennent peut-être pas ce à quoi correspond une portion. Si possible, apportez en classe des aliments en portions prémesurées. À titre d'exemple, une portion de légumes et de fruits correspond à 125 ml de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve; à 125 ml de jus pur à 100 %; à 250 ml de légumes-feuilles crus ou à 1 fruit entier. (Le site Web de Santé Canada donne d'autres exemples de portions.)

ACTIVER

La boîte à aliments

Remplissez une boîte d'aliments variés, certains favorisant une bonne santé et certains constituant de mauvais choix alimentaires. Veillez à y inclure des aliments de tous les groupes. À titre d'exemple, votre boîte pourrait contenir :

- un légume-feuille, comme du chou frisé;
- un fruit, comme une pomme;
- du poisson en conserve;
- un œuf cuit dur;
- un sac de céréales, comme du quinoa;
- un contenant de yogourt;
- des bonbons;

- des croustilles;
- une bouteille de boisson gazeuse;
- de l'eau (dans une bouteille réutilisable);
- une boisson énergisante.

À mesure que vous montrez ces aliments, allouez du temps aux élèves pour faire des observations et poser des questions. Pour chaque aliment, demandez-leur :

- **Comment décririez-vous cet aliment? Quelles sont son apparence et son odeur?**
- **Avez-vous déjà mangé un aliment comme celui-là? Si oui, qu'est-ce qu'il goûtait? Comment était-il préparé? Sinon, aimeriez-vous y goûter? Pourquoi?**
- **Est-ce un aliment bon ou mauvais pour la santé? Pourquoi?**

Montrez-leur la fiche de sciences 11 et invitez-les à discuter des aliments qui y sont représentés. Demandez-leur :

- **Quels choix sont bons pour la santé?**
- **Pourquoi certains choix sont-ils meilleurs que d'autres?**

Invitez-les à élaborer un menu santé à partir des aliments montrés sur la fiche.

Le centre de curiosité

Rassemblez des livres ainsi que des aliments non périssables et d'autres objets en lien avec la nourriture, par exemple des livres de recettes, des cartes de divers restaurants, des aliments-jouets en plastique, des magazines sur l'alimentation, des aliments secs (haricots, riz et pâtes dans des contenants scellés) ainsi que des aliments en conserve (légumes, fruits, poisson, etc.). Allouez du temps aux élèves pour observer et manipuler ce matériel. Incitez-les à ajouter toute nouvelle question qu'ils se posent au mur *Je me demande*.



FAIRE DES LIENS

Une visite au supermarché

Si possible, emmenez les élèves au supermarché pour y observer des aliments appartenant à chacun des groupes alimentaires. Apportez un ou plusieurs appareils pour prendre des photos numériques et permettez aux élèves de photographier divers aliments à tour de rôle. Apportez des exemplaires de la FR *La chasse au trésor au supermarché* et mettez les élèves au défi de trouver et de cocher tous les aliments demandés. Si une telle visite est impossible, faites l'activité avec des feuillets publicitaires de supermarchés. Rappelez aux élèves de conserver leurs FR remplies dans leur dossier de sciences.



La chasse au trésor au supermarché

Nom: _____

☐ Trouve 4 fruits et légumes (Fais attention à l'équilibre alimentaire!)

☐ Trouve 3 aliments faits à partir de grains ou de céréales:

☐ Trouve 3 produits laitiers ou végétaliens:

☐ Trouve 1 huile:

☐ Trouve 1 protéine:

© 2010 École de la ville de Montréal

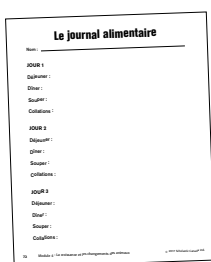


Activité TBI :

Dans l'Activité 8 :

Quel groupe alimentaire?

(voir le site Web du personnel enseignant), les élèves doivent classer divers aliments dans le groupe alimentaire auquel ils appartiennent.



De retour en classe, présentez le Guide alimentaire canadien aux élèves. Affichez-en un exemplaire. Ensuite, montrez-leur les photos des divers aliments que vous avez photographiés au supermarché. Demandez-leur :

- À quel groupe alimentaire cet aliment appartient-il?
- Comment le savez-vous?
- Quels autres aliments avons-nous trouvés dans cette section du supermarché? Appartenaient-ils au même groupe?
- Est-ce un aliment qui est bon ou mauvais pour la santé? Pourquoi?

La visite d'une diététiste

Invitez une diététiste ou l'infirmière scolaire à venir parler aux élèves du Guide alimentaire canadien et leur expliquer comment l'alimentation influe sur la croissance et le développement d'un enfant. Cette personne pourrait également répondre à quelques questions du mur *Je me demande*.

Le défi allergies

Faites un remue-méninges collectif pour nommer diverses allergies alimentaires possibles. Divisez la classe en petits groupes et attribuez à chacun une allergie alimentaire différente. Demandez à tous les groupes de désigner une personne pour noter dans son journal de sciences l'information qu'ils trouveront sur l'allergie. Chaque groupe dresse la liste des façons dont les élèves souffrant de cette allergie alimentaire peuvent rester en sécurité ainsi que des aliments qu'ils peuvent consommer pour remplacer ceux qui présentent un danger pour eux, puis réalise une affiche présentant cette information. (Les élèves peuvent choisir d'utiliser un tableau en T ou un autre organisateur graphique comme un schéma conceptuel accompagné d'images.) Ajoutez toute nouvelle question qu'ils se posent au mur *Je me demande*.

Le journal alimentaire

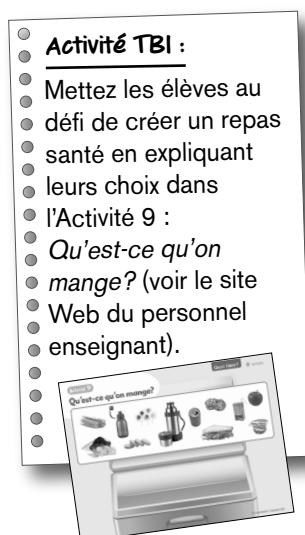
Proposez aux élèves de tenir un journal alimentaire pendant trois jours à l'aide de la FR *Le journal alimentaire*. Ils peuvent utiliser des mots et des images pour indiquer ce qu'ils ont consommé. À la fin des trois jours, organisez une exposition de leurs journaux alimentaires. Encouragez-les à poser des questions sur les aliments qu'ils ne connaissent pas et à adopter une attitude d'ouverture à l'égard des choix alimentaires de leurs camarades.

CONSOLIDER



Le menu du dîner « Manger santé »

Aménagez un centre avec du matériel de bricolage, y compris des magazines et des feuillets publicitaires de supermarchés remplis de photos d'aliments. Demandez aux élèves de planifier, dans leur journal de sciences, un menu pour le dîner « Manger santé ». Ce menu doit offrir des choix de boissons et de repas santé, composés à partir d'ingrédients appartenant à chacun des



groupes alimentaires. Donnez aux élèves la possibilité de créer un menu convenant à une personne autochtone. Suggérez-leur de donner de drôles de noms à leurs plats. Ils pourront ensuite créer des cartes colorées dressant la liste des plats, chacun accompagné d'une brève description indiquant les groupes alimentaires auxquels il appartient.

Une affiche pour la cafétéria

Mettez les élèves au défi de trouver des idées de repas santé qu'ils pourraient apporter à l'école. Demandez-leur d'y inclure au moins un aliment de chaque groupe alimentaire. Demandez-leur ensuite de créer des affiches intitulées « Idées de repas santé » pour la cafétéria de l'école.

Des étiquettes pour bouteilles d'eau

Invitez les élèves à dessiner des étiquettes pour bouteilles d'eau réutilisables. Celles-ci devront comprendre une liste de raisons expliquant pourquoi boire de l'eau est important pour rester en santé.

Une visite en classe

Organisez la visite d'un aîné ou d'un gardien des connaissances autochtones pour parler aux élèves des façons traditionnelles de s'alimenter et de cuisiner avec les plantes et les animaux locaux. Les élèves pourraient s'appuyer sur ce qu'ils ont appris pour décrire un repas composé uniquement d'aliments qui poussent ou vivent à l'état sauvage dans votre région. Votre invité pourrait également discuter avec eux des raisons pour lesquelles il existe un Guide alimentaire spécialement conçu pour les peuples autochtones et leur expliquer comment la consommation d'aliments ne faisant pas partie de leur alimentation traditionnelle a pu nuire à leur santé.

APPROFONDIR LES CONNAISSANCES

La pause publicitaire

Réunissez les élèves en équipes de deux ou en petits groupes. Mettez-les au défi de créer et de filmer de brefs messages publicitaires (de 15 secondes) visant à promouvoir des boissons ou des aliments bons pour la santé, p. ex.

- l'eau;
- les fruits (ou un fruit en particulier);
- les légumes (ou un légume en particulier).

Ils pourraient ensuite présenter leurs vidéos au reste du groupe ainsi qu'à d'autres classes de votre école.

La chasse au trésor au supermarché

Nom : _____

☐ Trouve 6 fruits et légumes (d'au moins 3 couleurs différentes) :

☐ Trouve 3 aliments faits à partir de grains ou de céréales :

☐ Trouve 3 produits laitiers ou substituts :

☐ Trouve 3 viandes ou substituts :

☐ Trouve 1 huile :

☐ Trouve 1 gâterie :

Le journal alimentaire

Nom : _____

JOUR 1

Déjeuner :

Dîner :

Souper :

Collations :

JOUR 2

Déjeuner :

Dîner :

Souper :

Collations :

JOUR 3

Déjeuner :

Dîner :

Souper :

Collations :