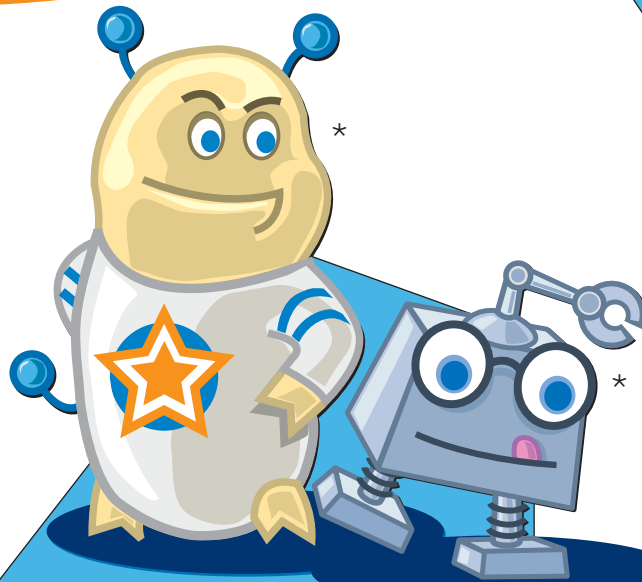


# MISSION NUTRITION

**A**pprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes



2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Années

Matériel didactique visant à favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires, à promouvoir la pratique d'activités physiques et à assurer le développement d'une bonne estime de soi.

- ★ Matériel didactique pour les enseignants
- ★ Plans de leçons faciles à utiliser
- ★ Fiches d'activités amusantes pour les élèves
- ★ Matériel destiné aux parents
- ★ Grille d'évaluation

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

Le programme *MISSION NUTRITION* est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION* peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

*Kellogg's*



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

Le matériel didactique  
**MISSION NUTRITION\***  
destiné aux élèves de la  
maternelle au secondaire 2  
est offert en français et  
en anglais à  
[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)  
ou en appelant au  
1-888-876-3750.

*MISSION NUTRITION\** est un programme unique visant à favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires, à promouvoir la pratique d'activités physiques et à assurer le développement d'une bonne estime de soi. Au moyen d'activités stimulantes et d'un ensemble de ressources conçues en fonction du programme scolaire, il permet aux élèves de la maternelle au secondaire 2 (8<sup>e</sup> année) d'explorer et d'acquiescer de bonnes habitudes de vie.

Conçu par des diététistes canadiennes avec le concours d'enseignants canadiens, le programme *MISSION NUTRITION\** est une initiative fondée sur un engagement envers la croissance et le développement sains des enfants.

### **MISSION NUTRITION\* : une nouvelle aventure**

Le programme *MISSION NUTRITION\** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 (8<sup>e</sup> année) présente trois charmants extraterrestres venus sur notre planète pour en apprendre plus sur une saine alimentation, l'activité physique et l'estime de soi. Ces personnages font partie intégrante du programme *MISSION NUTRITION\** puis qu'ils aident les élèves à réussir leur mission qui consiste à manger sainement, à être actifs et à se sentir bien dans leur peau.

### **Pour entreprendre le programme *MISSION NUTRITION\**, rien de plus simple**

D'abord, il suffit de remettre à chaque élève une copie de la présentation de l'équipe *MISSION NUTRITION\** (page 3). Faites-en la lecture à haute voix afin de préparer le terrain et éveiller l'intérêt des élèves pour ce grand voyage de découverte que vous entreprendrez ensemble. Suivez ensuite les plans de mission faciles à utiliser qui vous guideront dans la planification des leçons. Bonne *MISSION NUTRITION\**!

#### **Matériel de l'aventure *MISSION NUTRITION\****

**Page #**

☆ <b>Matériel didactique pour les enseignants</b> - Aperçu des principaux objectifs d'apprentissage et des matières à l'étude.....	2
☆ <b>Matériel destiné aux parents</b> - Lettre à photocopier incitant les parents et la famille à participer au projet.....	4
☆ <b>Plans de mission</b> - Guides de planification des leçons faciles à utiliser et présentant les activités à faire en classe.....	5
☆ <b>Missions des élèves</b> - Des fiches d'activités à photocopier à l'intention des élèves pour accompagner chacun des plans de mission.....	16
☆ <b>Notes de l'enseignant</b> - Information et ressources supplémentaires sur la nutrition.....	21
☆ <b>Grille d'évaluation</b> - Simple rubrique pour faciliter l'évaluation des élèves.....	Couverture arrière

Le matériel didactique  
**MISSION NUTRITION**  
 destiné aux élèves de la  
 maternelle au secondaire 2  
 est offert en français et  
 en anglais à  
[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)  
 ou en appelant au  
 1-888-876-3750.

**OBJECTIFS DES MISSIONS**

**OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

**MATIÈRES  
 À L'ÉTUDE**

**MISSION 1 - JE M'APPRÉCIE, JE  
 T'APPRÉCIE**

Les élèves découvrent les similitudes et les différences entre eux, reconnaissent les atouts personnels qui les distinguent et apprennent à s'apprécier eux-mêmes et à apprécier les autres.

1. Reconnaître et apprécier les ressemblances et différences entre soi et les autres.
2. Comprendre que chacun passe par les mêmes étapes du développement mais à des rythmes et à des moments différents.
3. Déterminer les atouts de chacun et savoir apprécier son corps et ses capacités individuelles.

- ☆ Santé
- ☆ Sciences humaines
- ☆ Langage
- ☆ Arts
- ☆ Éducation physique

**MISSION 2 - DE BONS  
 OBJECTIFS SANTÉ**

Les élèves explorent les façons d'être en bonne santé, décrivent comment une bonne alimentation et l'activité physique les aident à se sentir en forme, et fixent leurs propres objectifs santé.

1. Connaître les habitudes à prendre chaque jour pour être en santé (bien manger, pratiquer des activités physiques, prendre un petit déjeuner, bien se brosser les dents, boire de l'eau et dormir suffisamment).
2. Décrire les bienfaits d'une saine alimentation et de l'activité physique.

- ☆ Santé
- ☆ Langage
- ☆ Arts
- ☆ Éducation physique
- ☆ Théâtre

**MISSION 3 - NOURRIR L'ESPRIT  
 ET LE CORPS: GRANDIR ET ÊTRE  
 EN FORME**

Les élèves découvrent l'importance des bonnes habitudes alimentaires pour avoir de l'énergie, favoriser leur croissance et leur développement intellectuel. Ils apprennent les fonctions clés des quatre groupes alimentaires présentés dans le *Guide alimentaire canadien*

1. Décrire l'importance de la nourriture pour l'organisme (donne de l'énergie, assure une croissance saine, permet le développement des facultés intellectuelles).
2. Définir le rôle des groupes alimentaires en matière de croissance et de développement.

- ☆ Santé
- ☆ Langage
- ☆ Arts
- ☆ Sciences humaines

**MISSION 4 - VARIÉTÉ RIME AVEC  
 VITALITÉ**

Les élèves se familiarisent avec manger sainement, et apprennent comment préparer des menus à partir des recommandations du *Guide alimentaire canadien*

1. Savoir ce que sont de bonnes habitudes alimentaires selon le *Guide alimentaire canadien*.
2. Appliquer les techniques de prise de décisions pour composer des menus de repas santé.

- ☆ Santé
- ☆ Langage
- ☆ Mathématiques
- ☆ Arts

**MISSION 5 - LIRE LES  
 ÉTIQUETTES DES PRODUITS  
 ALIMENTAIRES**

Les élèves apprennent comment identifier et lire l'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires.

1. Comprendre que les aliments fournissent de l'énergie et des éléments nutritifs.
2. Se rendre compte que différents aliments procurent différents éléments nutritifs.
3. Relever les renseignements importants fournis sur les étiquettes des produits alimentaires.

- ☆ Langage
- ☆ Mathématiques
- ☆ Santé
- ☆ Éducation physique
- ☆ Arts



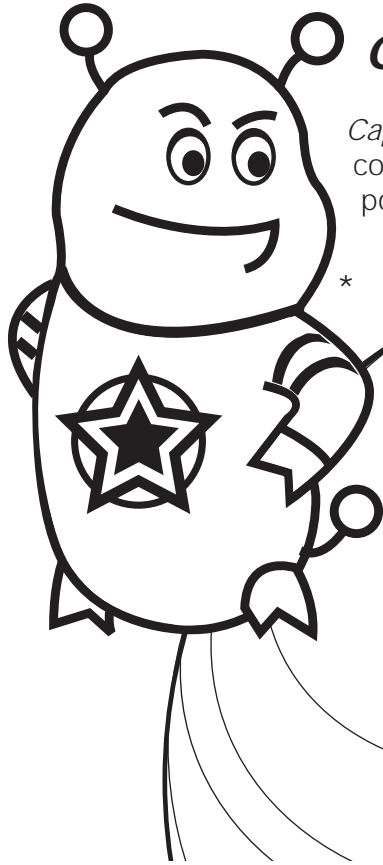
Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

## Voici l'équipe MISSION NUTRITION\*

Un groupe d'extraterrestres appelés l'équipe *MISSION NUTRITION\** sont venus de l'espace pour en apprendre plus sur les Terriens. Ils veulent tout savoir sur nos habitudes, comment nous grandissons et comment nous évoluons. C'est pour trouver des réponses à leurs questions sur les êtres vivants de notre planète qu'ils ont entrepris ce long voyage depuis les coins les plus reculés de la galaxie. Ils aimeraient bien que nous les aidions dans leur recherche! Faisons maintenant connaissance avec nos héros :

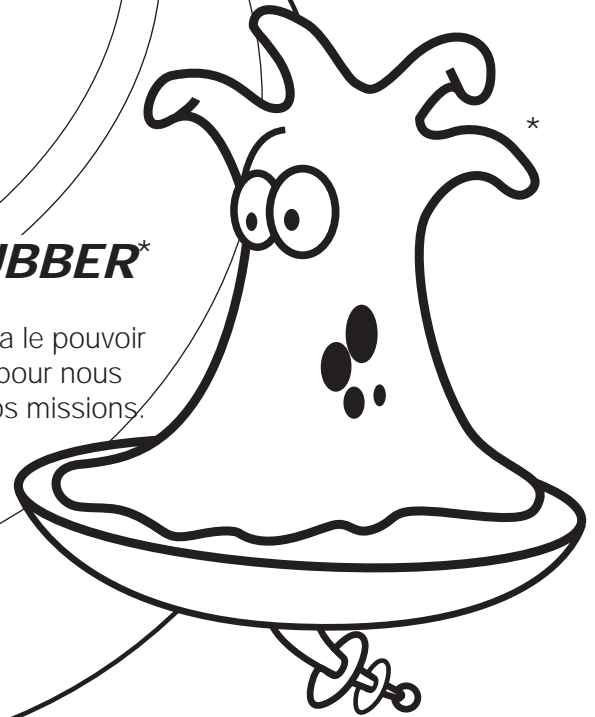
### CAPITAINE KIP\*

*Capitaine Kip\** est le chef de l'équipe *MISSION NUTRITION\**. Il a beaucoup de confiance en lui, il aime poser des questions et donner de l'information importante pour nous aider à réussir nos missions.



### GLUBBER\*

*Glubber\** est toujours prêt à s'amuser... préparez-vous à rire! Il a le pouvoir magique de changer de forme et peut revêtir mille et une apparences pour nous guider et nous donner des indices qui nous aideront à réussir nos missions.



### HANDY-BOT\*

Le capitaine *Kip\** et *Glubber\** ont construit le robot *Handy-Bot\** pour les aider dans leurs aventures. *Handy-Bot\** ne recule devant rien. Il adore apprendre de nouvelles choses et il est toujours prêt à proposer des outils pour faciliter une mission.

