

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



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

### Objectifs d'apprentissage :

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.

### Matières à l'étude :

Santé, langage, mathématiques, arts

### Matériel et ressources :

☆ *Guide alimentaire canadien*. Pour en obtenir des exemplaires, visitez le site [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) ou appelez au 1-800 O CANADA.

- ☆ Papier graphique
- ☆ Marqueurs
- ☆ Sacs à lunch en papier
- ☆ Papier à dessin
- ☆ Fournitures de coloriage

Voir les Notes de l'enseignant aux pages 21 et 22, pour plus de renseignements sur cette mission.

### Discussion en classe :

L'équipe *MISSION NUTRITION\** voudrait acquérir de bonnes habitudes alimentaires, conformes aux principes du *Guide alimentaire canadien*. En classe, faites un remue-méninges auquel participeront tous les élèves pour trouver des idées de repas et de santé composant le menu santé d'une journée entière. Commencez par revoir le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé pour les enfants de 4 à 8 ans. Les enfants de 4 à 8 ans

devraient consommer 5 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits, 4 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers, 2 portions du Guide alimentaire de Lait et substituts et 1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts par jour.

- ☆ Sur une feuille de papier graphique, dessinez 2 grands cercles et 2 cercles plus petits. Dans l'un des grands cercles, inscrivez le chiffre 5 et Légumes et fruits, et dans l'autre, le chiffre 4 et Produits céréaliers. De même, inscrivez le chiffre 2 et Lait et substituts dans l'un des cercles plus petits et le chiffre 1 et Viandes et substituts dans l'autre. Notez que les quatre groupes alimentaires sont importants dans le cadre d'une saine alimentation; nous avons simplement besoin d'une plus grande quantité de certains aliments.
- ☆ Demandez aux élèves de faire des suggestions pour le petit déjeuner, le dîner, le souper et les collations, en incluant une variété d'aliments et de boissons.
- ☆ Inscrivez leurs suggestions dans les cercles appropriés et, au fur et à mesure, additionnez les aliments choisis dans chaque groupe alimentaire pour aider les élèves à respecter le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé par jour pour leur groupe d'âge.

### Suggestion à l'enseignant :

La plus grande partie de l'apport énergétique et en éléments nutritifs devrait provenir d'aliments choisis dans les quatre groupes alimentaires. La consommation d'aliments nutritifs tels que le fromage ou le beurre d'arachide ne devrait pas être limitée à cause de leur teneur en gras. Cependant, il est recommandé de limiter la consommation de choix moins sains, c'est-à-dire les aliments et boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel, tels que les gâteaux, les friandises, les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les frites, les croustilles ou les beignets.

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.

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.

MISSIONS DES ÉLÈVES DE 2<sup>e</sup> ET 3<sup>e</sup> ANNÉES  
**MISSION 4**  
VARIÉTÉ RIME AVEC VITALITÉ

Suite



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

Activités :

- Après en avoir discuté en classe, remettez à chaque élève une copie de la fiche d'activité À vos marques! Prêts? Partez! (voir Mission de l'élève n° 4) et demandez à tous de composer un petit déjeuner équilibré avec une variété d'aliments. Encouragez les élèves à choisir des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Demandez-leur de se fixer un objectif pour le petit déjeuner. S'ils prennent déjà chaque matin un petit déjeuner, leur objectif pourrait être d'essayer un nouvel aliment pour ajouter de la variété. Dites-leur de noter leurs efforts pendant une semaine. Une discussion sur la façon de se fixer et d'atteindre des objectifs pourrait s'avérer nécessaire pour la réussite de cette activité.
- L'équipe *MISSION NUTRITION\** a besoin de diners santé, pleins d'éléments énergétiques et nutritifs, afin de l'aider à entreprendre la prochaine mission avec entrain et dynamisme. Divisez la classe en petits groupes et distribuez à chacun un sac à lunch en papier, du papier à dessin et des crayons de couleur. Demandez aux élèves d'imaginer ce qu'ils pourraient mettre dans le sac à lunch pour que l'équipe *MISSION NUTRITION\** ait différents aliments de chaque groupe alimentaire. Dites-leur de noter leur menu de dîner sur la fiche d'activité À vos marques! Prêts? Partez! (voir Mission de l'élève n° 4). Puis les élèves pourront travailler en équipe et dessiner tous les aliments qu'ils ont choisi d'inclure dans le sac à lunch, qu'ils décoreront ensuite. Donnez un peu de temps aux élèves pour qu'ils présentent au reste de la classe leur sac à lunch *MISSION NUTRITION\**, en montrant chacun de leurs dessins et en indiquant à quel groupe alimentaire il appartient.

Mission de l'élève n° 4 :

À vos marques! Prêts? Partez!

L'équipe *MISSION NUTRITION\** cherche des idées de petits déjeuners et de diners équilibrés. Les élèves peuvent faire leurs suggestions en remplissant la fiche À vos marques! Prêts? Partez!  
Pour varier les menus, demandez

aux élèves de choisir des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Remarque: Il sera peut-être utile de commencer cette activité par une discussion sur des aliments que tous les élèves ne connaissent pas nécessairement. En voici quelques uns:

chapati et nan - pains plats (Inde)  
chou chinois - légume vert à feuilles (Asie)  
kéfir - produit laitier qui ressemble au yogourt (Europe)  
tofu - produit au soya (Asie)

Matériel destiné aux parents :

La création d'un livret "Idées de collations santé" est une excellente façon d'amener les élèves à partager quelques-unes de leurs collations santé préférées avec d'autres élèves et leur famille.

En classe: Pensez à une recette simple pour une collation, qui donne la liste des ingrédients et les quantités pour chaque ingrédient. Distribuez-en des copies aux élèves.

À la maison: Demandez aux élèves de penser à une collation santé et, avec l'aide d'un membre de leur famille, d'écrire les ingrédients, les quantités et la recette. Ils auront ensuite à l'illustrer par un dessin. Les idées de collations devraient comprendre des aliments des quatre groupes alimentaires.

En classe: Rassemblez les recettes des élèves pour former un recueil intitulé "Idées de collations santé". Permettez aux élèves de l'apporter, chacun à leur tour, à la maison pour le montrer à leur famille ou faites-en une copie pour chaque élève.

Apprentissage actif : **Vive une bonne alimentation!**

Pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires, conformes aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*, l'idéal est d'essayer de choisir au petit déjeuner des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires, et des aliments des quatre groupes pour le dîner et le souper. Jouez à Vive la variété! pour aider à renforcer ce concept. Demandez aux élèves de sauter chaque fois qu'ils vous entendront nommer un repas santé qui pourrait leur plaire. Par exemple: des gaufres, un yogourt et un verre de jus; des burritos aux haricots, du fromage et un verre de jus; ou des pâtes avec une sauce tomate à la viande et un verre de lait.

[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.

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.



Kellogg's