



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



PLANS DE MISSION DES 4^e ET 5^e ANNÉES

MISSION 5

COMPRENDRE LES CHOIX ALIMENTAIRES

Les élèves tentent de comprendre leurs propres choix alimentaires et les comparent aux recommandations du Guide alimentaire canadien

Objectifs d'apprentissage :

1. Analyser ses choix alimentaires pendant un certain temps et comparer ses habitudes alimentaires aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
2. Classer les aliments dans leur groupe alimentaire, selon le *Guide alimentaire canadien*.
3. Comprendre les notions de groupe alimentaire, de portions et de nombre de portions essentielles à l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

Matières à l'étude :

Santé, langage, mathématiques, technologie de l'information

Matériel et ressources :

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

Voir les Notes de l'enseignant à la page 24 pour plus de renseignements sur cette mission.

Discussion en classe :

L'équipe *MISSION NUTRITION** veut en savoir plus sur les choix pour une alimentation santé. Ces choix peuvent varier selon les préférences et les besoins de chacun. Le *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement tient compte des préférences culturelles, des régimes végétariens, des allergies alimentaires et des régimes spéciaux pour raisons médicales. Revoyez avec vos élèves

les messages clés du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement, et parlez-en ensemble. Ces messages clés, présentés aussi dans les Notes de l'enseignant, sont les suivants:

- ☆ Les portions recommandées par le Guide alimentaire pour chacun des groupes alimentaires.
- ☆ Comment faire des choix judicieux.
- ☆ Exemples de portions du Guide alimentaire.
- ☆ Limiter les choix alimentaires moins sains qui contiennent plus de calories, de gras, de sucre et de sel (sodium).

Suggestion à l'enseignant:

Avoir une idée d'une portion du *Guide alimentaire canadien* et comprendre comment elle correspond au nombre de portions recommandé fait partie d'une bonne alimentation. Dans le guide, on trouve des exemples de portions pour chacun des groupes alimentaires.

Activités :

1. Remettez à chaque élève une copie de la fiche d'activité Mes choix alimentaires (voir Mission de l'élève n° 4), pour qu'il puisse noter tout ce qu'il mange au cours d'une journée. Les élèves trouveront plus facile de noter ce qu'ils mangent au fur et à mesure plutôt que d'avoir à s'en rappeler à la fin d'une journée. Précisez que cette fiche d'activités indique le nombre de portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien* pour les filles et les garçons âgés de 9 à 13 ans. Demandez-leur d'inscrire tout ce qu'ils mangent et boivent au cours de la journée, soit tous les repas et toutes les collations. Demandez-leur de noter aussi les quantités en utilisant des unités de mesure courantes, comme 1 bol de céréales, 1/2 banane, 1 verre de lait. Précisez que le lait au chocolat compte comme du lait, mais que la plupart des boissons et cocktails aux fruits ne font pas partie des quatre groupes alimentaires.

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 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.

PLANS DE MISSION DES 4^e ET 5^e ANNÉES
MISSION 5
COMPRENDRE LES CHOIX
ALIMENTAIRES

Suite

2. Quand les élèves auront écrit sur la fiche d'activité Mes choix alimentaires ce qu'ils auront mangé dans la journée, demandez-leur de comparer leurs choix aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Dites-leur d'ajouter leurs portions de chaque groupe alimentaire à l'aide des exemples de portions qu'ils trouvent dans le *Guide alimentaire canadien*. Ensuite, prévoyez un cours à la salle d'informatique pour permettre aux élèves de consulter le *Guide alimentaire canadien* et imprimer leur propre Guide alimentaire personnalisé à l'aide de la fonction Mon guide alimentaire sur le site

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Demandez-leur ensuite de vérifier si le nombre de leurs portions dans chaque groupe alimentaire correspond à celui qui est recommandé par le Guide alimentaire pour leur groupe d'âge et sexe.

3. Demandez à chaque élève de se fixer, en tenant compte de l'analyse de leurs choix alimentaires, un objectif d'alimentation santé et d'établir un plan d'action pour le réaliser. Notez que les élèves ne devraient pas être obligés de faire part des résultats obtenus à leurs camarades ni être jugés en fonction des aliments qu'ils mangent. Dans le cadre de cette activité, il est important que vous restiez sensible aux facteurs qui influencent les choix alimentaires, comme les allergies, le revenu familial, et les conditions culturelles, religieuses ou médicales. Les élèves doivent donc être évalués sur la pertinence de leur analyse, de leur plan d'action et de leur objectif, non pas sur leur alimentation quotidienne.

Mission de l'élève n° 5 :

Mes choix alimentaires

La fiche d'activité Mes choix alimentaires donne aux élèves un cadre de travail leur permettant d'analyser ce qu'ils consomment au cours d'une journée.

Demandez-leur de noter tout ce qu'ils mangent et boivent, puis d'ajouter les portions de chacun des groupes alimentaires.

Matériel destiné aux parents :

Un questionnaire sur les choix alimentaires est un excellent

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 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.



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

moyen pour permettre aux élèves d'évaluer les habitudes alimentaires de leur famille tout en partageant avec elle les connaissances acquises en matière de saine alimentation. Pour ce questionnaire, gardez à l'esprit les facteurs mentionnés dans le cadre de la Mission 3 qui pourraient influencer les choix alimentaires de vos élèves.

En classe: Élaborez avec les élèves le questionnaire qu'ils utiliseront à la maison pour interroger les membres de leur famille sur leurs habitudes alimentaires. Les élèves pourront transmettre les connaissances acquises sur les quatre groupes alimentaires et les portions recommandées par le Guide alimentaire pour aider les membres de leur famille à répondre aux questions. Vous trouverez ci-dessous quelques questions à inclure dans votre questionnaire.

Au cours d'une journée:

- ★ Ton (Votre) petit déjeuner contient des aliments de combien de groupes alimentaires? (0, 1, 2, 3 ou 4)
- ★ Ton (Votre) dîner contient des aliments de combien de groupes alimentaires? (0, 1, 2, 3 ou 4)
- ★ Ton (Votre) souper contient des aliments de combien de groupes alimentaires? (0, 1, 2, 3 ou 4)
- ★ Bois-tu ou buvez-vous chaque jour des liquides, comme de l'eau, du lait et du jus?
- ★ Tes ou vos collations contiennent-elles généralement des aliments nutritifs choisis dans les quatre groupes alimentaires?
- ★ Limitez-vous les aliments qui contiennent plus de calories, de gras, de sucre et de sel?

Remettez à chaque élève une copie du questionnaire et une feuille permettant de compiler les résultats du sondage. La liste des questions pourrait, par exemple, être à gauche de la page et le nombre des groupes alimentaires en haut de page, à l'horizontale.

À la maison: Les élèves utilisent le questionnaire pour interroger les membres de leur famille.

En classe: Ensemble, reportez les résultats du sondage sur du papier graphique, en utilisant une rubrique pour chacun des groupes alimentaires du petit déjeuner, du dîner, du souper et des collations. Les élèves pourront ensuite travailler en groupes pour établir des graphiques illustrant les résultats du sondage sur les habitudes alimentaires des familles.

www.missionnutrition.ca



PAGE
14

Kellogg's