

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves tentent de comprendre comment bien manger, être actif et se sentir bien dans sa peau permet de vivre en santé.

Objectifs d'apprentissage :

1. Connaître les facteurs qui favorisent une bonne santé (bien manger, être actif, se sentir bien dans sa peau).
2. Trouver des façons de faire qui s'inscrivent dans un mode de vie sain.

Matières à l'étude : Santé, apprentissage du français, arts, technologie de l'information, éducation physique

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.
- ☆ Carton pour affiche
- ☆ Matériel de dessin
- ☆ Les Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes, sur le site suivant: http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html

Discussion en classe :

Manger sainement, être actif et bien se sentir dans sa peau permet d'adopter un mode de vie sain. Se sentir bien dans sa peau, c'est s'accepter et croire en soi. Demandez aux élèves de penser à un ami, à un parent

ou à un membre de leur famille et de dire ce qu'ils aiment ou apprécient le plus chez cette personne. Puis posez-leur les questions suivantes afin de les aider à connaître les qualités, les intérêts particuliers et les caractéristiques distinctives qui leur sont propres et qui alimentent leur estime d'eux-mêmes:

- ☆ Quelles sont quelques-unes de vos activités préférées?
- ☆ Dans quoi réussissez-vous particulièrement bien?
- ☆ Qu'est-ce qui vous rend spécial et unique?

Suggestion à l'enseignant :

En aidant vos élèves à reconnaître et à apprécier leurs qualités, intérêts et caractéristiques distinctes, vous leur permettez de développer une bonne estime d'eux-mêmes et une image corporelle positive.

Activités :

1. L'équipe *MISSION NUTRITION** voudrait savoir ce qui rend chacun de vos élèves spécial et unique. Donnez à chacun un carton à affiche et du matériel de dessin. Demandez-leur de créer, avec de la peinture ou des crayons de couleur, un montage qui exprime leur personnalité. Ils pourront dessiner leurs activités favorites, leurs intérêts particuliers et leurs passe-temps préférés, leurs points forts, ce qui les rend heureux, les amis et les membres de leur famille qui les aident à se sentir bien dans leur peau.
2. Demandez aux élèves de composer, seuls ou en équipe, une phrase, un slogan ou un rap qui fait valoir l'importance

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.

MISSION 6

COMPRENDRE CE QU'IL FAUT
FAIRE POUR VIVRE EN SANTÉ



Suite

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

d'une alimentation saine, de l'activité physique et d'une bonne estime de soi. Leurs trouvailles pourraient être diffusées chaque matin par le système de communication interne de l'école. D'autres messages pourraient porter sur un mode de vie sain, et l'importance du petit déjeuner ou proposer des menus originaux pour le dîner comprenant des aliments des quatre groupes alimentaires, des idées de collations santé, des suggestions d'activités physiques amusantes et des trucs pour bien se sentir dans sa peau.

3. L'équipe *MISSION NUTRITION** veut savoir quelles activités aiment les enfants. Prévoyez un cours à la salle d'informatique de l'école pour que les élèves puissent explorer les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes*, que vous trouverez à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html. Faites ensuite un remue-méninges pour dresser une liste des activités physiques préférées de vos élèves. Voyez ensuite avec eux si ces activités font partie des programmes offerts par l'école, comme le *Programme d'éducation physique de qualité*, les *Olympiades*, *Sautons en coeur* et *PartipACTION*. Les élèves les plus motivés voudront peut-être organiser des jeux à l'intention des plus jeunes ou de leurs camarades de classe pour les inciter à faire de l'exercice pendant les récréations.

Mission de l'élève n° 6: Calendrier "Vivre en santé"

Demandez aux élèves de noter à chaque jour, pendant un mois, quelque chose qu'ils peuvent faire seuls ou en famille pour être en forme. Certains élèves voudront peut-être des copies supplémentaires de ce modèle de calendrier pour faire le suivi de leurs activités santé pendant plusieurs mois ou pendant toute l'année.

Matériel destiné aux parents:

Noter pendant un mois sur un

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.

calendrier nos activités pour rester en santé peut inciter les élèves et leur famille à bien manger, à être actifs et à bien se sentir dans leur peau.

En classe: Remettez à chaque élève une copie du calendrier de la *Mission de l'élève n° 6*. Demandez-leur de donner des exemples d'activités qu'ils peuvent faire seuls ou en famille pour manger sainement, être actifs, et bien se sentir dans leur peau. Voici des exemples:

Pour manger sainement: goûter à un nouvel aliment de l'un des quatre groupes alimentaires; planifier un petit déjeuner nutritif; préparer un lunch équilibré; composer un menu de souper santé à faire après l'école; faire une liste de collations santé contenant un élément des quatre groupes alimentaires à acheter à l'épicerie; faire un potager; organiser une excursion familiale pour la cueillette de fruits.

Pour être actif: jouer au ballon; faire un sport d'équipe; organiser une sortie à la piscine ou à la patinoire; planifier une excursion en famille, une randonnée, une promenade à vélo ou une balade en patins à roues alignées.

Pour bien se sentir dans sa peau: raconter une anecdote dans laquelle un ami ou un membre de la famille vous a mis(e) en valeur; fêter une réussite ou s'adonner à son passe-temps favori.

À la maison: Demandez aux élèves de noter sur le calendrier, chaque jour pendant un mois, quelque chose qu'ils ont fait pour manger sainement, être actifs ou bien se sentir dans leur peau. Encouragez-les à inclure autant les activités santé qu'ils font seuls que celles qu'ils font en famille. Ils pourront aussi utiliser le calendrier pour y écrire des suggestions ou se fixer des objectifs.

En classe: Prévoyez quelques minutes par semaine pour faire, en petits groupes, le compte rendu des activités santé et du calendrier.

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

PAGE
16