

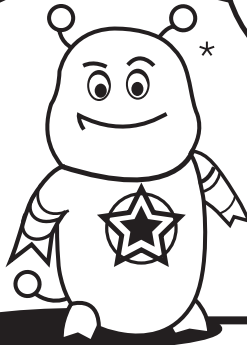


Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

6<sup>e</sup> année - sec. 2 (8<sup>e</sup> année)

# Matériel didactique Saine alimentation

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.



## OBJECTIFS DES MISSIONS

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

## MATIÈRES À L'ÉTUDE

### MISSION 1 - COMPRENDRE CE QU'EST UNE Saine ALIMENTATION

Les étudiants analysent les bienfaits d'une saine alimentation et les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires.

1. Décrire les bienfaits d'une saine alimentation.
2. Comprendre les divers facteurs qui influencent les habitudes alimentaires.

☆ Santé  
☆ Langage  
☆ Arts

### MISSION 2 - ÉNERGIE ALIMENTAIRE ET ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Les étudiants analysent leurs habitudes de consommation personnelles et se fixent des objectifs pour bien manger.

1. Déterminer les besoins nutritionnels des adolescents.
2. Comparer les habitudes alimentaires personnelles aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
3. Établir des objectifs personnels de saine alimentation.

☆ Santé  
☆ Mathématiques  
☆ Langage

### MISSION 3 - SIGNAUX CORPORELS

Les étudiants analysent les signaux que le corps émet quand il a faim et quand il est rassasié, et font la promotion de saines habitudes alimentaires auprès de leurs camarades.

1. Reconnaître les signaux de faim et de satiété du corps.
2. Promouvoir de saines habitudes alimentaires auprès des camarades.

☆ Santé  
☆ Langage

### MISSION 4 - UTILISER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Les élèves apprennent comment utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour faire des choix éclairés dans le cadre d'une saine alimentation.

1. Rechercher des étiquettes de produits alimentaires pour analyser ses choix alimentaires et ses habitudes de consommation.
2. Apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires pour mieux orienter ses choix alimentaires

☆ Langage  
☆ Santé  
☆ Arts