

MISSION 1 COMPRENDRE CE QU'EST UNE SAINE ALIMENTATION

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



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

Objectifs d'apprentissage :

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

Matières à l'étude : Santé, langage, arts

Matériel et ressources :

- ☆ *Guide alimentaire canadien.*
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou appelez au 1-800 O CANADA.
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier
- ☆ Fournitures artistiques pour créer des plans de menus.

Discussion en classe :

Animez une discussion sur la nutrition. Demandez aux étudiants d'expliquer ce qu'est la « nutrition » afin d'entamer une discussion sur une saine alimentation et les facteurs qui influencent les choix alimentaires, et dressez ensuite une liste de ces bienfaits et de ces facteurs.

- ☆ Pourquoi est-il important de faire des choix alimentaires nutritifs ?
- ☆ Pourquoi est-il important de manger régulièrement ?
- ☆ Que se passe-t-il quand le corps n'obtient pas les éléments nutritifs dont il a besoin chaque jour ?

- ☆ Comment les étudiants se sentiraient-ils s'ils sautaient un repas ?
- ☆ Comment leur alimentation serait-elle dérégulée s'ils négligeaient un groupe alimentaire ?
- ☆ Quels facteurs influencent leurs choix alimentaires ?

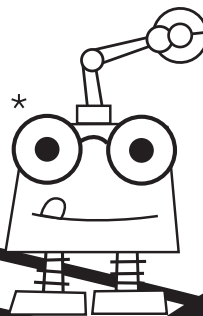
Suggestion à l'enseignant :

Étudiez la possibilité d'inviter une diététiste professionnelle pour animer cette activité, ce qui permettrait de faire le point sur les mythes et les idées fausses sur le sujet. Vous pouvez trouver une diététiste sur le site www.dietetistes.ca ou parler à une hygiéniste alimentaire à votre service de santé communautaire.

Activités :

1. Lisez le *Guide alimentaire canadien* avec vos élèves et demandez-leur d'en expliquer les principaux messages. Invitez les élèves à utiliser l'outil Mon guide alimentaire sur le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire afin d'élaborer leur propre guide alimentaire qui comporte quelques-uns de leurs choix alimentaires préférés.
2. Selon leurs guides alimentaires personnalisés, les élèves peuvent ensuite créer et illustrer un plan de menus quotidiens qui respecte les portions de chacun des quatre groupes alimentaires. Leurs plans de menus doivent comprendre le petit déjeuner, le dîner, le souper et des collations. Encouragez-les à se concentrer sur le plaisir de bien manger.

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 1

COMPRENDRE CE QU'EST UNE SAINE ALIMENTATION



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

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

(suite)

Exercices à faire à la maison : Mes choix alimentaires

Demandez aux étudiants de créer une « toile de mots » afin de présenter et de décrire tout ce qu'ils mangent et boivent dans une journée. Une toile de mots constitue une bonne technique pour faire ressortir ce qui influence les choix alimentaires et permettre aux étudiants de comprendre les relations entre nourriture, émotions et influences sociales.

Instructions pour la toile de mots :

Pour créer une toile de mots, demandez aux étudiants :

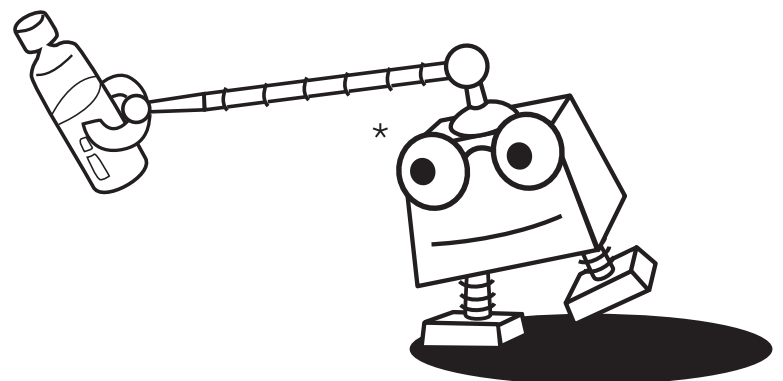
1. De commencer en inscrivant les mots « Mes choix d'aliments » dans un cercle au centre d'une page blanche.
2. De dresser une liste des aliments et des boissons consommés chaque jour autour du cercle central et d'encercler chacun de ces mots.
3. D'écrire des mots clés autour des noms d'aliment et de boisson, et de les encercler à leur tour. Les mots clés doivent inclure le moment, l'endroit et la raison de la consommation des aliments. Certaines émotions rattachées aux aliments cités peuvent également faire partie des mots clés.

4. De relier chaque bulle par un trait à la prochaine idée connexe.
5. Lorsqu'un fil d'idées est épuisé, en entreprendre un autre à partir du centre ou d'une autre bulle et continuer d'étendre la toile en notant de nouvelles idées.

Évaluation :

Gardez en tête ce qui suit au moment d'évaluer les plans de menus des étudiants. Ont-ils

- ☆ inclus des aliments des quatre groupes ?
- ☆ tiré le maximum de leurs portions selon les suggestions dans le Guide alimentaire?
- ☆ inclus le nombre de portions du Guide alimentaire de chacun des quatre groupes alimentaires recommandées pour leur âge et sexe ?
- ☆ limité les aliments et boissons moins sains, c'est-à-dire riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium) ?



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
ou en appelant au
1-888-876-3750.

PAGE
3

Kellogg's