

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves se familiarisent avec les bonnes habitudes alimentaires et apprennent que bien manger donne de l'énergie et contribue à la croissance, au développement intellectuel et au bien-être.

Objectifs d'apprentissage:

1. Reconnaître que des aliments nutritifs sont nécessaires pour avoir de l'énergie, se développer, apprendre et se sentir bien dans sa peau.
2. Comprendre en quoi consistent les bonnes habitudes alimentaires: par exemple, manger des aliments variés; un petit déjeuner, un dîner et un souper équilibrés; choisir des collations nutritives et boire de l'eau.

Matières à l'étude:

Langage, santé, arts, éducation physique

Matériel et ressources:

- ☆ Un livre sur l'importance de la variété dans l'alimentation. Livre suggéré: *Igor dévore* par Sophie Heilporn et Nicolas du Bled
- ☆ Papier millimétré (1 feuille)
- ☆ Papier de bricolage
- ☆ Crayons ou marqueurs
- ☆ Ficelle
- ☆ Cintres en métal (1 par élève)
- ☆ Vieilles circulaires d'épicerie et vieux magazines alimentaires
- ☆ Colle
- ☆ Papier à contre coller (facultatif)

Voir les Notes de l'enseignant à la page 21 pour plus de renseignements sur cette mission.

Discussion en classe:

Les questions suivantes peuvent aider les élèves à reconnaître que, tout comme le vaisseau spatial a besoin de combustible pour décoller, le corps a besoin d'énergie et d'éléments nutritifs pour fonctionner, se développer et rester en forme.

- ☆ Que se passerait-il si un vaisseau spatial essayait de décoller sans carburant?
- ☆ Vous est-il déjà arrivé d'être obligé(e) de ne pas prendre de petit déjeuner?
- ☆ Comment vous êtes-vous senti(e), plus tard dans la matinée, si vous aviez commencé la journée sans faire le plein?
- ☆ Et si vous deviez vous passer de dîner, de souper ou de collations, comment vous sentiriez-vous?
- ☆ Comment vous sentiriez-vous si vous n'aviez rien à boire de toute la journée?

Suggestion à l'enseignant:

Les aliments offrent une multitude de couleurs, de formes et de tailles, ainsi qu'un large éventail de goûts et d'odeurs à découvrir. Aidez les enfants à développer de bons rapports avec la nourriture en les encourageant à consommer des aliments variés plutôt que de les étiqueter comme bons ou mauvais. N'oubliez pas que tous les aliments ont leur place dans une alimentation saine.

Activités:

1. En mangeant une variété d'aliments, nous obtenons l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance et au développement de nos facultés intellectuelles. Lisez à vos élèves un livre comme *Igor dévore*, pour les encourager à manger des aliments variés. Demandez-leur de trouver des aliments dont le nom commence par les différentes lettres de l'alphabet.

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 POUR MATERNELLE
ET 1^{re} ANNÉE
MISSION 3
UNE ALIMENTATION SAINE POUR
LE PLEIN D'ÉNERGIE



Suite

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

2. Les élèves peuvent créer leur propres mobiles intergalactiques sur le thème d'une saine alimentation. Pour les guider dans cette activité, dressez une liste de cinq bonnes habitudes alimentaires sur du papier millimétré, en veillant à inclure les éléments suivants: manger un petit déjeuner, un dîner et un souper équilibrés, choisir des collations nutritives et boire beaucoup de liquides. Demandez aux élèves de découper dans du papier de bricolage 5 planètes de grandeur différente. Sur chacune de ces planètes, les élèves feront un dessin illustrant une bonne habitude alimentaire. Leurs dessins devront porter sur la variété d'aliments consommés au petit déjeuner, au dîner, au souper et aux collations, sans oublier les liquides comme l'eau, le lait, le jus. Avec de la ficelle, suspendez à un cintre les planètes illustrant les bonnes habitudes alimentaires.

Mission de l'élève n° 3:

Le petit déjeuner fait décoller en force!

Demandez aux élèves de colorier leurs aliments préférés dans chacun des groupes alimentaires pour donner le carburant nécessaire à la fusée spatiale *MISSION NUTRITION** de cette fiche d'activité. Quand ils auront fini, les élèves pourront l'apporter à la maison et en décorer le frigo.

Matériel destiné aux parents:

Les élèves auront à faire un collage des aliments nutritifs qu'ils préfèrent pour le petit déjeuner, présentés dans une fusée intergalactique propulsée dans l'espace. Cette création servira à leur rappeler de façon vivante et amusante de bien s'alimenter.

En classe: Faites un remue-méninges pour dresser la liste des aliments santé que les élèves aiment manger au petit déjeuner, en y notant aussi des choix moins typiques, comme la pizza et les sandwiches. Mettez la diversité culturelle à l'honneur en incluant des aliments d'autres pays que les élèves pourraient aimer. N'oubliez pas d'inclure des boissons comme

le lait, le jus et l'eau. Pour plus de renseignements afin d'aider les élèves à faire des choix nutritifs, voir les *Notes de l'enseignant*.

À la maison: Demandez aux élèves de regarder, avec l'aide de l'un des membres de leur famille, des vieilles circulaires d'épicerie ou de vieux magazines et d'y découper des images, à apporter en classe, de quelques-uns de leurs aliments nutritifs préférés pour le petit déjeuner. Les élèves pourront dessiner les aliments qu'ils n'auront pas réussi à trouver dans les circulaires et les magazines.

En classe: Apportez en classe des circulaires d'épicerie et des magazines alimentaires pour les élèves qui n'auront pas pu en avoir à la maison. Donnez à chaque élève une feuille de papier de bricolage, de la taille d'un napperon environ. Demandez-leur d'imaginer une fusée qui s'élance dans l'espace et de la dessiner ou, encore, prévoyez un modèle à calquer suffisamment grand pour cette activité. Les élèves devront créer un collage sur le thème de l'alimentation saine en collant des images de leurs aliments préférés sur la fusée spatiale et tout autour. Les collages pourront être laminés afin d'être utilisés comme napperon à la maison ou bien à l'école pour décorer les murs de la cafétéria ou des couloirs.

Apprentissage actif:

Si vous mangez sainement, tapez des mains!

Chantez une chanson sur l'air de "Si tu aimes le soleil, frappe des mains" afin d'encourager les élèves à pratiquer de bonnes habitudes alimentaires:

*Si tu as bien déjeuné...frappe des mains,
Si tu as bien déjeuné...frappe des mains,
Si tu as bien déjeuné...et qu'tu sais que c'est bien
Si tu as bien déjeuné...frappe des mains!*

Continuez la chanson avec trois autres couplets, en remplaçant "déjeuné" par "dînée", "mangé" et "soupé" et en introduisant d'autres actions que "tapez des mains", telle que "tapez des pieds". Vous pouvez aussi ajouter un couplet pour renforcer l'idée qu'il est sain de boire beaucoup d'eau ("Si tu as bu beaucoup d'eau...").

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.

www.missionnutrition.ca

Kellogg's

PAGE
10