

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves se familiarisent avec le Guide alimentaire canadien, apprennent à connaître les aliments des quatre groupes alimentaires et comment varier leurs collations.

Objectifs d'apprentissage:

1. Reconnaître l'arc-en-ciel et la variété des aliments présentés dans le *Guide alimentaire canadien*.
2. Identifier les quatre groupes alimentaires dans le *Guide alimentaire canadien* et donner des exemples d'aliments faisant partie de chaque groupe.
3. Savoir choisir des collations santé qui comportent une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Matières à l'Étude:

Santé, langage, arts, mathématiques, 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
- ☆ Papier de bricolage de couleur (vert, jaune, bleu et rouge)
- ☆ Ruban adhésif
- ☆ Marqueur
- ☆ Pâte à modeler
- ☆ Emballages de produits alimentaires divers
- ☆ Pistolet-colleur
- ☆ Cerceaux en plastique (vert, jaune, bleu et rouge)

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

Discussion en classe:

L'équipe *MISSION NUTRITION** a faim et veut des collations nutritives ! Faites un remue-méninges pour trouver des idées de collations saines, avec divers aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Avant de commencer, découpez quatre "planètes" dans du papier de bricolage, chacune d'une couleur différente. Inscrivez sur chaque planète le nom d'un groupe alimentaire, et accrochez-les au mur dans la salle de classe.

- ☆ Présentez le *Guide alimentaire canadien* et soulignez l'importance de choisir une variété d'aliments de chacun des quatre groupes.
- ☆ Laissez les élèves nommer à tour de rôle une de leurs collations préférées provenant des quatre groupes alimentaires.
- ☆ Demandez aux élèves de dire à quel groupe alimentaire appartient la collation et inscrivez-la sur la "planète" appropriée. Certaines collations proposées seront des combinaisons d'aliments - sandwich, pizza, fromage et craquelins, etc. - et appartiennent donc à plus d'un groupe alimentaire.

Suggestion à l'enseignant:

Enseignez aux enfants de limiter les choix moins sains. C'est-à-dire les aliments et boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel. Ces aliments peuvent être savourer de temps à autre. En vous concentrant sur les aliments nutritifs des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, vous aiderez les enfants à acquérir tôt de saines habitudes alimentaires.

Activités:

1. Remettez aux élèves de la pâte à modeler pour représenter quelques-unes de leurs collations santé préférées appartenant aux quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Utilisez leurs créations pour monter en classe une présentation Collations santé *MISSION NUTRITION**.

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 4

LE QUATUOR SANTÉ DONNE
DES AILES



Suite

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

2. Dans la classe, dans le gymnase de l'école ou dehors, dans la cour de récréation (si le temps le permet), installez une station intergalactique pour chacun des quatre groupes alimentaires décrits dans le *Guide alimentaire canadien*. Demandez aux élèves de penser à une collation saine qu'ils aiment et qui appartient à l'un des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Ils pourront se servir d'une idée proposée lors de la *Discussion en classe* ou vous pouvez remettre à chaque élève la photo d'un aliment de l'un des quatre groupes. Demandez aux élèves de se mettre à la queue leu leu, chacun posant les mains sur les épaules du camarade devant lui de façon à former une "fusée" **MISSION NUTRITION***. Promenez-les ainsi dans la salle de classe, en vous arrêtant à chaque station-groupe alimentaire. Demandez aux enfants de "descendre" quand la fusée arrive à la station qui représente leur collation préférée ou la photo de l'aliment que vous leur avez remise.

Mission de l'élève n° 4: Casse-ête alimentaire intergalactique

À l'aide de la fiche d'activité Casse-tête alimentaire intergalactique, les élèves ont pour mission d'aider *Glubber** à choisir des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Demandez-leur de colorier le nombre minimal d'aliments dont ils ont besoin dans chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Attention aux allergies: Avant toute activité qui consiste à apporter en classe des aliments ou des emballages de produits alimentaires, demandez toujours aux élèves (ou à leurs parents) s'ils ont des allergies. La liste d'ingrédients qui figure sur les emballages est particulièrement utile pour savoir si le produit contient des ingrédients risquant de provoquer une réaction allergique.

Ressources en matière d'allergie et d'anaphylaxie:

Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca
Sécurité Allergie : www.securite-allergie.ca
Anaphylaxie Canada tel: 1-866-785-5660

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.

Matériel destiné aux parents:

Créer un personnage extraterrestre à partir d'emballages de produits alimentaires des quatre groupes alimentaires est un moyen bien concret de faire comprendre à l'enfant la notion que "l'on est ce que l'on mange".

À la maison: Demandez aux élèves de trouver à la maison, avec l'aide de l'un des membres de leur famille, des emballages vides de produits alimentaires appartenant aux quatre groupes alimentaires. Par exemple: boîtes de céréales, boîtes de jus, pots de yogourt, boîtes de raisins secs, cartons de lait et boîtes de conserve de haricots. Demandez-leur de bien les nettoyer avant de les apporter à l'école.

En classe: Divisez la classe en cinq groupes. Assurez-vous que chaque groupe a une quantité suffisante de contenants vides. Demandez aux élèves de fabriquer un extraterrestre en utilisant les emballages vides qu'ils auront apportés. Un pistolet-colleur que vous ou un parent bénévole utiliseriez pourrait faire tenir les différentes pièces composant les personnages.

Apprentissage actif: Planètes à la ronde!

Pour ce jeu illustrant les principes d'une alimentation saine, utilisez quatre cerceaux en plastique (vert, jaune, bleu et rouge). Dites aux élèves d'imaginer que ce sont des planètes, chacune représentant l'un des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Placez-les au sol dans un endroit où vous avez assez d'espace pour cette activité. Demandez aux élèves de se tenir debout à tour de rôle dans chacun des cerceaux puis de sauter pour célébrer l'alimentation saine. Demandez-leur de sauter le même nombre de fois que le nombre de portions du Guide alimentaire du groupe alimentaire en question qu'ils devraient manger chaque jour. Les filles et garçons de 4 à 8 ans devraient manger 5 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits, 4 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers, 2 portions du Guide alimentaire de Lait et substituts et 1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts chaque jour.

www.missionnutrition.ca

Kellogg's

PAGE
12