

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les élèves découvrent comment les étiquettes  
des produits alimentaires nous donnent des  
renseignements importants en matière  
d'alimentation saine.*

### Objectifs d'apprentissage :

1. Comprendre qu'il faut manger différents types d'aliments pour être en bonne santé.
2. Savoir que les aliments sont classés en quatre groupes alimentaires.
3. Connaître les groupes alimentaires et donner des exemples d'aliments de chaque groupe.
4. Reconnaître que les emballages des produits alimentaires fournissent des renseignements importants pour avoir une saine alimentation.

**Matières à l'étude :** Santé, langage, arts, éducation physique

### Matériel et ressources :

- ☆ Différents emballages de produits alimentaires vides (des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires du " *Guide alimentaire canadien*")
- ☆ 4 grandes feuilles de carton Bristol (une de chaque couleur – vert, jaune, bleu et rouge)
- ☆ Ruban-cache
- ☆ Marqueur
- ☆ 1 grand carton
- ☆ 1 grosse paire de ciseaux pour couper le carton
- ☆ Paper (1 sheet per student)

☆ Crayons *Guide alimentaire canadien*.

Pour en obtenir des exemplaires, visitez le site [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) ou appelez au 1-800 O CANADA.

☆ Papier (1 feuille par élève)

☆ Crayons de cire ou de couleur

☆ Ciseaux pour les élèves

☆ Colle

### Discussion en classe :

L'emballage de nombreux produits que nous achetons porte une étiquette qui nous permet d'en savoir plus à leur sujet. Demandez aux élèves de trouver des étiquettes sur leurs vêtements. Utilisez l'analogie suivante pour aborder le sujet des étiquettes de produits alimentaires sur les aliments emballés. De certaines façons, les étiquettes des produits alimentaires sont un peu comme les étiquettes sur les vêtements. Dans les deux cas, elles nous transmettent des renseignements importants, comme la taille (ou la quantité d'aliment dans l'emballage), le nom du fabricant et le tissu utilisé (sur les étiquettes des produits alimentaires, il s'agit de la liste des ingrédients). Les étiquettes des produits alimentaires nous donnent des renseignements sur ce que l'aliment fournit à notre corps (tableau de la valeur nutritive). Et elles nous aident à décider si nous voulons ou non acheter le produit. Distribuez différents emballages de produits alimentaires aux élèves, puis posez les questions suivantes :

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](http://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 5

## TROUVER DES ÉTIQUETTES DE PRODUITS ALIMENTAIRES

(suite)



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

- ☆ Qu'est-ce qu'une étiquette ?
- ☆ Où trouve-t-on des étiquettes de produits alimentaires ?
- ☆ Que nous disent les étiquettes des produits alimentaires ?

Learn more about nutrition labelling at [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) and [www.healthcanada.ca/nutritionlabelling](http://www.healthcanada.ca/nutritionlabelling)

### Suggestion à l'enseignant :

L'information fournie sur les étiquettes des aliments emballés, comme la liste des ingrédients et l'information nutritionnelle, peut nous aider à faire des choix éclairés en matière d'alimentation. Les élèves de la maternelle et de la 1<sup>re</sup> année peuvent commencer à se familiariser avec le type de renseignements qu'ils trouvent sur les emballages des produits alimentaires. Ils peuvent aussi apprendre à reconnaître les tableaux de la valeur nutritive sur les aliments emballés. En grandissant, ils peuvent apprendre à lire et à utiliser l'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires. Un tableau de la valeur nutritive doit désormais être imprimé sur la plupart des aliments emballés au Canada. Les fabricants de produits alimentaires doivent utiliser des tableaux de formats uniformes, ce qui les rend plus faciles à reconnaître et à lire. Il est important que les élèves comprennent que beaucoup d'aliments sans étiquette ou tableau de la valeur nutritive, comme les fruits et les légumes frais, sont aussi des choix santé.

Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, visitez [www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca) et [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html)

### Material destiné aux parents :

À la maison : Demandez aux élèves de partir à la chasse aux emballages de produits alimentaires avec l'aide d'un membre de la famille. Demandez à chacun d'apporter deux emballages vides à l'école.

En classe : Utilisez ces emballages vides pour les deux activités. Triez les emballages pour vous assurer d'avoir des aliments des quatre groupes du " *Guide alimentaire canadien*". Éliminez les emballages d'aliments qui n'appartiennent à aucun groupe alimentaire ou d'aliments composés (p. ex. pizza, ragoût, repas surgelés), plus difficiles à classer. Redistribuez les emballages aux élèves, en vous servant au besoin de ceux que vous avez apportés pour la discussion.

### Activités :

1. Préparez cette activité en fixant les 4 feuilles de carton Bristol sur un mur de la classe à l'aide de ruban. Utilisez le marqueur pour écrire le nom d'un groupe alimentaire au haut de chaque feuille. Sur chaque feuille, collez plusieurs morceaux de ruban que les élèves pourront utiliser pour fixer les emballages. Découpez une grosse loupe dans le carton. Commencez l'activité en rappelant les quatre groupes alimentaires du " *Guide alimentaire canadien*". Dites aux élèves que le corps a besoin d'une variété d'aliments des quatre groupes

Le matériel didactique **MISSION NUTRITION**<sup>®</sup> destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

Le programme **MISSION NUTRITION**<sup>®</sup> est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION**<sup>®</sup> 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.

PAGE  
14

Kellogg's

# MISSION 5

## TROUVER DES ÉTIQUETTES DE PRODUITS ALIMENTAIRES

(suite)



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

alimentaires pour être en bonne santé. À tour de rôle, les élèves peuvent ensuite jouer au détective avec la loupe en carton pour essayer d'aider l'équipe *MISSION NUTRITION\** à comprendre les étiquettes des produits alimentaires. Demandez à chaque élève de faire une courte présentation sur l'un des emballages. Demandez à la classe de deviner à quel groupe l'aliment appartient. S'ils devinent, l'élève peut coller l'emballage sur le carton Bristol sous le groupe dont il fait partie. Vous voudrez peut-être étirer cette activité sur toute la semaine en demandant chaque jour à quelques enfants de jouer au détective.

2. Remettez à chaque élève des crayons de couleur et une feuille de papier divisée en quatre carrés. En utilisant les collages sur les groupes alimentaires de l'activité 1 comme guide, demandez aux élèves de dessiner et de colorier dans chaque carré leur aliment préféré de chacun des quatre groupes alimentaires.

### Mission de l'élève no 5 : Valeur nutritive

Demandez aux élèves d'aider *Handy-Bo\** à trouver les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits alimentaires. Utilisez les emballages qui restent

(ceux que les élèves ont apportés et les vôtres) afin que chaque élève ait un emballage avec un tableau de la valeur nutritive. Demandez-leur de découper et de coller un tableau de la valeur nutritive dans la loupe de \*\* sur la feuille d'activités Valeur nutritive. Fixez les feuilles de façon à former une fusée *MISSION NUTRITION\**.

### Leçon d'apprentissage :

#### Du coin de l'oeil

Jouez au jeu « *Capitain Kip\** dit » à l'aide des collages de produits alimentaires créés par les élèves à l'activité 1. Dites d'abord aux élèves que vous leur donnerez des indices. Demandez-leur ensuite de courir vers le collage et de toucher à leur emballage de l'activité 1 dès qu'un des indices que vous donnez y correspond. Donnez un indice portant sur l'emballage lui-même, par exemple « un emballage bleu qui appartient au groupe des Lait et substitutés ». Chaque fois qu'un élève a la bonne réponse, demandez à toute la classe de sauter 5 fois.

