

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves découvrent l'importance des bonnes habitudes alimentaires pour avoir de l'énergie, favoriser leur croissance et assurer leur développement intellectuel. Ils apprennent les fonctions clés des quatre groupes alimentaires présentés dans le Guide alimentaire canadien.

Objectifs d'apprentissage :

1. Décrire l'importance de la nourriture pour l'organisme (donne de l'énergie, assure une croissance saine, permet le développement des facultés intellectuelles).
2. Définir le rôle des groupes alimentaires en matière de croissance et de développement.

Matières à l'étude :

Santé, langage, arts, sciences humaines

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 (vert, jaune, bleu, rouge)
- ☆ Circulaires d'épicerie et (ou) vieux magazines
- ☆ Colle
- ☆ Papier pour affiches
- ☆ Fournitures de dessin

Voir les Notes de l'enseignant aux pages 21 et 22 pour plus de renseignements sur cette mission.

Discussion en classe :

La vidéo *MISSION NUTRITION** invite les élèves à une fascinante aventure, qui se fonde sur le *Guide alimentaire canadien*, afin d'explorer l'univers merveilleux des aliments et d'une saine alimentation. Après avoir vu

la vidéo, les élèves devraient être en mesure de répondre aux questions suivantes:

- ☆ Qu'est-ce qu'une saine alimentation?
- ☆ Pourquoi une saine alimentation est-elle importante?
- ☆ Quels sont les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*?
- ☆ Quoi d'autre vous aide à vous sentir en forme?

Suggestion à l'enseignant :

La consommation d'une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires est la meilleure façon de fournir à notre organisme tous les nutriments dont il a besoin. Différents aliments contiennent différents nutriments pour aider le corps à croître, à fonctionner et à être en forme. Une bonne alimentation contribue au développement d'un corps sain, avec des os et des dents solides; elle fournit l'énergie nécessaire pour jouer et apprendre, et elle permet de garder certains tissus comme ceux du coeur, de la peau, des yeux et des cheveux en bonne santé.

Activités :

1. Créez une fusée Alimentation santé à afficher au mur de la classe en utilisant du papier de bricolage jaune, vert, bleu et rouge représentant les différentes sections de la fusée. Associez ces sections à chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Commencez par revoir le *Guide alimentaire canadien* et les différents types d'aliments de chaque groupe. Remettez aux élèves des circulaires d'épicerie et des vieux magazines et demandez-leur de découper plusieurs aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Répartissez ensuite les élèves en petits groupes et dites-leur de classer leurs illustrations par groupe alimentaire, en les collant dans la section appropriée. Notez que certains aliments préparés, comme la pizza, les sandwiches et les ragoûts, peuvent faire partie de plus d'un groupe.

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 3

**NOURRIR L'ESPRIT ET LE CORPS :
GRANDIR ET ÊTRE EN FORME**



Suite

**Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes**

2. Après la discussion en classe, revoyez avec les élèves le rôle de chaque groupe alimentaire. Vous les trouverez dans les *Notes de l'enseignant*. Demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité *Experts en alimentation santé (Mission de l'élève n° 3)* afin de renforcer dans leur esprit le lien entre les groupes alimentaires et les éléments essentiels qu'ils fournissent. Divisez ensuite la classe en quatre groupes et demandez à chaque groupe de créer une affiche illustrant le lien entre chaque groupe alimentaire et ces éléments essentiels. Chaque groupe d'élèves présentera son affiche au reste de la classe.

Mission de l'élève n° 3 : Experts en alimentation santé

L'équipe *MISSION NUTRITION** est curieuse d'apprendre comment les aliments aident le corps à grandir, à fonctionner et à être en forme. Les élèves devront établir les correspondances sur la fiche d'activité Experts en alimentation santé en reliant chacun des quatre groupes alimentaires à sa principale fonction.

Attention aux allergies: Pour des raisons de santé et de sécurité, informez-vous toujours auprès des élèves et de leurs parents afin de savoir s'ils sont sujets à des allergies avant toute activité demandant d'apporter en classe des aliments ou des emballages d'aliments. La liste d'ingrédients qui figure sur les emballages est particulièrement utile pour savoir si le produit contient des ingrédients qui risquent 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 : tél. 1-866-785-5660

Matériel destiné aux parents :
Apprendre à connaître des plats de différents pays est une excellent moyen d'encourager les élèves à goûter à une plus grande variété d'aliments.

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.

En classe: L'équipe *MISSION NUTRITION** veut organiser une fête pour les enfants des quatre coins du monde. Demandez aux élèves d'imaginer qu'ils participent à la préparation du buffet. Quels aliments serviraient-ils pour ne pas dépayser leurs nouveaux amis? Demandez à chaque élève de choisir un aliment qui provient d'ailleurs dans le monde, et de le présenter à la classe. Tortillas, pains nan, caramboles, litchis et pirojki pourront être parmi les aliments choisis.

À la maison: Les élèves peuvent consulter des membres de leur famille pour choisir un aliment pour cette activité. La recherche que l'élève effectuera sur l'aliment devrait inclure de l'information sur sa provenance, sur la façon dont il se mange et le ou les groupe(s) alimentaire(s) au(x)quel(s) il appartient. Encouragez les élèves à rehausser leur présentation en faisant un dessin de l'aliment qu'ils montreront en classe.

En classe: Prévoyez un peu de temps durant lequel les élèves montreront leur dessin et présenteront l'aliment choisi. Montez une exposition de leurs dessins, intitulée "Aliments du monde", et mettez les élèves au défi de choisir un nouvel aliment à goûter. Si vous le souhaitez, vous pourrez élargir cette activité en demandant aux familles de partager une de leurs recettes favorites.

Apprentissage actif : Jeu "Du coin de l'oeil..."

Jouez à ce jeu après que les élèves ont fini leur fusée Alimentation santé. Chacun à son tour, les élèves donnent trois indices pour deviner un aliment appartenant à l'un des quatre groupes alimentaires. Par exemple: "Du coin de l'oeil, j'aperçois quelque chose du groupe Légumes et fruits qui est rond et rouge".

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.

Kellogg's

