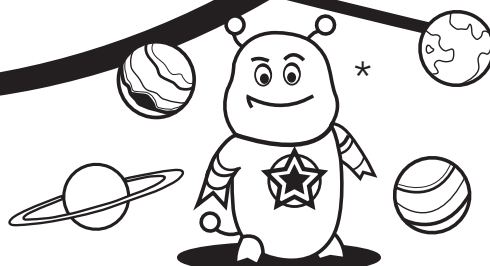


2^e et 3^e années

NOTES DE L'ENSEIGNANT



UNE BONNE ALIMENTATION POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

Respecter les recommandations du *Guide alimentaire canadien* aide à fournir aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs essentiels dont ils ont besoin pour se développer, apprendre, jouer et être en santé. Le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé dépend de l'âge et du sexe. Il est important de tirer le maximum de chaque portion du Guide alimentaire en faisant des choix judicieux. Voici le nombre de portions du Guide alimentaire dont ont besoin chaque jour les enfants de 4 à 8 ans et quelques conseils pour en tirer profit.

Légumes et fruits (5 portions du Guide alimentaire par jour)

Les légumes et les fruits sont une source primordiale des vitamines qui nous assurent une peau et des cellules en santé. Aussi, leur apport en glucides, en fibres et en minéraux aide à maintenir une bonne santé.

Produits céréaliers (4 portions du Guide alimentaire par jour)

Les produits céréaliers offrent une source d'énergie importante sous forme de glucides. Les produits à grains entiers et les produits céréaliers enrichis contiennent aussi des fibres, des vitamines du complexe B et des minéraux comme le fer, le zinc et le magnésium, tous nécessaires pour être en bonne santé. Consommez souvent des substituts de la viande, comme les haricots, les lentilles et le tofu, et mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.

Lait et substituts (2 portions du Guide alimentaire par jour)

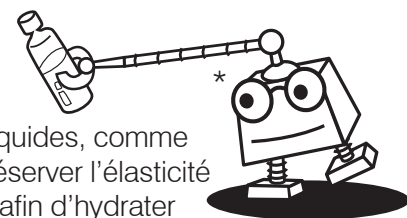
Le lait et ses substituts sont une source importante de calcium. Le calcium et la vitamine D que contient le lait contribuent au bon développement et à la solidité des os et des dents. Le lait et ses substituts fournissent également des protéines qui favorisent la croissance. Pour avoir suffisamment de vitamine D, consommez chaque jour 2 tasses (500 mL) de lait (ou de boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait).

Viandes et substituts (1 portion du Guide alimentaire par jour)

La viande et ses substituts sont une source essentielle de protéines, qui aident l'organisme à grandir et à réparer les tissus comme les muscles et la peau. Ils contiennent aussi les vitamines du complexe B et des minéraux, comme le fer et le zinc, nécessaires à une bonne santé. Consommez souvent des substituts de la viande, comme les haricots, les lentilles et le tofu, et mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.

Eau

L'eau est un élément essentiel important. La consommation régulière d'eau et d'autres liquides, comme du lait et du jus, aide à éliminer les déchets de l'organisme, à tonifier les muscles et à préserver l'élasticité d'une peau en santé. Buvez plus d'eau quand il fait chaud ou quand vous êtes très actif afin d'hydrater l'organisme qui perd du liquide par la sudation.



Activité physique

L'activité physique contribue à fortifier le cœur, les poumons et les muscles. Elle aide aussi enfants comme adultes à se sentir en forme et à garder un poids santé. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de bien manger et d'être actif tous les jours ! Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants recommande une augmentation graduelle du temps consacré à l'activité physique modérée et intense jusqu'à au moins 90 minutes par jour.

NOTES DE L'ENSEIGNANT (suite)

Variété

Manger une variété d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires aide à grandir et à se développer en santé. En explorant la cuisine de divers pays, dans le cadre de ce programme d'apprentissage portant sur une bonne alimentation, vous pourrez encourager les enfants à goûter à des aliments qu'ils ne connaissent pas.

Collations et repas nutritifs

Les jeunes enfants ont de petits appétits et ont besoin de calories pour grandir et se développer. Ils devraient consommer de petits repas et des collations nutritifs chaque jour. La quantité de nourriture consommée à chaque repas et collation peut varier quotidiennement en fonction de l'appétit, du niveau d'activité physique et de la période de croissance de l'enfant. Les repas et collations qui comportent une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires aident à fournir aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs essentiels dont ils ont besoin pour se développer.

Aliments moins bons pour la santé

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de limiter la consommation de choix moins sains, c'est-à-dire les aliments et boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium). Cela comprend les gâteaux et pâtisseries, le chocolat et les friandises, les biscuits et barres granola, les beignes et muffins, la crème glacée et les desserts surgelés, les frites, les croustilles, les nachos et les autres collations salées, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives et les boissons sucrées chaudes ou froides. Ces aliments doivent être consommés en quantité limitée mais peuvent être savourés de temps à autre.

Renseignements sur le *Guide alimentaire canadien*

Pour plus d'information sur une alimentation saine, vous pourrez trouver les ressources suivantes sur le site Web de Santé Canada: www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

- ☆ *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*
- ☆ *Mon Guide alimentaire – un outil interactif qui vous aidera à personnaliser les informations qu'on retrouve dans le Guide alimentaire canadien*

Autres ressources

Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants, à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap

Pour obtenir des ressources supplémentaires sur une alimentation saine ou pour trouver une diététiste près de chez vous, veuillez visiter le site Web des Diététistes du Canada, au www.dietetistes.ca, ou contactez votre centre de santé local.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Compréhension des concept	Ne comprend pas ou peu les notions et concepts fondamentaux	Comprend de façon partielle, mais limitée, les notions et concepts fondamentaux	Comprend l'essentiel des notions et concepts fondamentaux	Comprend très bien les notions et concepts fondamentaux, et sait les appliquer
Discussion en classe	Effort de participation minimal	Répond parfois aux questions mais apporte rarement de l'information pertinente	Répond aux questions et apporte généralement de l'information pertinente	Répond très bien aux questions et apporte de l'information pertinente
Activités en classe	Participe activement seulement s'il ou si elle y est encouragé(e)	Participe parfois aux activités s'il ou si elle y est encouragé(e) de temps en temps	Participe activement sans avoir besoin d'y être encouragé(e)	Participe avec enthousiasme à toutes les activités et y invite les autres
Fiche d'activités	A besoin d'aide pour remplir la fiche, fait souvent des erreurs et n'applique pas les nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités en appliquant en partie les concepts appris et fait quelques erreurs	Remplit la fiche d'activités en ne faisant que des erreurs mineures et en appliquant la plupart des nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités sans aide, avec exactitude et en appliquant bien tous les concepts appris
Devoirs à la maison	Fait peu des devoirs demandés à la maison et ne retourne pas le matériel à l'école	Fait certains des devoirs demandés à la maison, mais ne retourne pas le matériel à l'école en temps voulu	Fait les devoirs demandés à la maison et retourne le matériel à l'école en temps voulu	Fait tous les devoirs demandés à la maison, au-delà des attentes, et retourne toujours le matériel en temps voulu