

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves tentent de comprendre le rôle des vitamines et des minéraux, et apprennent qu'une alimentation variée est nécessaire à l'équilibre du corps.

Objectifs d'apprentissage:

1. Comprendre qu'il est nécessaire de se procurer les vitamines et minéraux contenus dans une variété d'aliments.
2. Définir les différents rôles des vitamines et des minéraux.
3. Savoir quels aliments fournissent différentes vitamines et différents minéraux.

Matières à l'étude: Santé, langage, sciences, théâtre

Matériel et ressources:

- ☆ Dictionnaires, encyclopédies et Internet
- ☆ Des diététistes de votre localité, notamment celles de votre centre de santé local.

Voir les Notes de l'enseignant à la page 24 pour plus de renseignements sur cette mission.

Discussion en classe:

L'équipe *MISSION NUTRITION** voudrait en savoir plus sur les vitamines et les minéraux nécessaires pour être en bonne santé. Procédez à un remue-méninges en classe pour dresser la liste de tous les minéraux et vitamines que connaissent déjà les élèves. Chaque fois qu'ils en nomment un, demandez-leur s'ils connaissent le rôle de cet élément. Le calcium, par exemple, aide à la formation et au maintien d'os et de dents solides. Essayez aussi

de leur faire dire quelles sont les meilleures sources alimentaires pour ces vitamines et minéraux. Les Notes de l'enseignant donnent un aperçu des principaux nutriments, avec leurs fonctions et leurs sources.

Suggestion à l'enseignant:

Le corps a besoin de plus de 50 nutriments différents pour être en bonne santé. Demandez aux élèves de chercher d'abord les termes "nutriment", "vitamine" et "minéral" sur Internet ou dans un dictionnaire ou une encyclopédie, puis d'élaborer leur propre définition complète du terme, expliquant ce que c'est, disant pourquoi nous en avons besoin et où on en trouve.

Activités:

1. L'équipe *MISSION NUTRITION** veut comprendre ce qui arriverait si vous ne consommiez pas assez de calcium. Tous ensemble ou en petits groupes, faites l'expérience suivante avec un os de poulet pour montrer que les os perdent leur solidité s'ils manquent de calcium. Prenez l'os d'une cuisse de poulet cuite. Retirez toute la viande et lavez-le. Essayez de plier l'os et observez combien il est difficile de le plier ou de le casser. Mettez ensuite l'os dans un bocal rempli de vinaigre, fermez le couvercle et laissez-le tremper toute la nuit. Examinez l'os chaque jour de la semaine suivante, en rinçant d'abord l'os dans de l'eau afin d'enlever toute trace de vinaigre. Essayez encore une fois de le plier ou de le casser. Puis replacez l'os dans le bocal et fermez le couvercle. Demandez aux élèves de vous faire part de leurs observations. Pourquoi l'os devient-il de plus en plus mou et plus facile à plier?

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 DES 4^e ET 5^e ANNÉES
MISSION 2
COMPRENDRE LE RÔLE DES
VITAMINES ET DES MINÉRAUX

Suite



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

L'os perd sa solidité à mesure que le vinaigre lui enlève du calcium. Chaque jour, dans notre corps, le calcium sort des os pour remplir d'autres fonctions. Il faut donc se réapprovisionner en calcium pour éviter que le corps utilise le calcium contenu dans les os et les rende ainsi plus fragiles et plus susceptibles de se casser. Il est important de bien faire comprendre aux élèves que manger des aliments avec du vinaigre n'a pas cet effet sur leurs os. Il s'agit simplement d'une expérience illustrant ce qui se passe si on ne mange pas assez d'aliments riches en calcium.

2. Devine le nom de cette vitamine! Voyez si les élèves peuvent aider l'équipe **MISSION NUTRITION*** à résoudre les énigmes sur les vitamines A, B et C.

Autrefois, les pilotes qui faisaient des vols de nuit étaient encouragés à manger beaucoup de carottes pour bien voir dans la nuit. La vitamine qui aide à bien voir dans le noir est aussi importante pour conserver une peau saine et favoriser la croissance.

Cette vitamine se trouve dans les légumes et les fruits orange et son nom contient l'une des toutes premières lettres de l'alphabet. (Vitamine A)

Ce groupe de vitamines aide à libérer l'énergie fournie par les glucides pour que le corps puisse l'utiliser. Elles se trouvent dans les produits céréaliers ainsi que dans la viande et ses substituts. (Vitamines du complexe B)

Il y a très longtemps, les marins qui faisaient de longues traversées en mer souffraient d'une maladie mystérieuse, appelée le scorbut, parce qu'ils n'avaient pas de fruits frais à manger à bord des navires. Au XIX^e siècle, on a compris que les marins pouvaient éviter cette maladie en apportant à bord une réserve de citrons. Quelle vitamine, contenue dans les citrons et dans d'autres fruits et légumes, aide à garder le sang et la peau en santé? (Vitamine C)

Les os déformés des squelettes découverts dans les pyramides et ayant plus de 5 000 ans indiquent aux scientifiques que certains anciens Égyptiens manquaient de cette vitamine. Elle aide le corps à absorber le calcium nécessaire pour fortifier les os. Elle se trouve dans le lait et les boissons de soya enrichies et elle est aussi appelée "vitamine soleil". (Vitamine D)

3. Divisez la classe en groupes de trois. Attribuez discrètement à chaque groupe une vitamine ou un minéral, dont les vitamines A, C et E, les vitamines du complexe B, le fer, le calcium et le zinc. Demandez à chaque groupe de faire une recherche sur le nutriment qui lui aura été assigné sans dire aux autres équipes de quel élément il s'agit. Chaque groupe aura à composer ensuite un scénario pour illustrer le trajet qu'emprunte le nutriment à travers l'organisme. Le dialogue devra porter sur le rôle du nutriment, son importance, et dans quels aliments il se trouve, et les autres élèves doivent essayer de deviner de quel nutriment il s'agit.

Mission de l'élève n° 2:

Rôles des vitamines et des minéraux

*Handy-bot** a besoin d'aide pour relier sans se tromper les vitamines et les minéraux qui figurent sur cette fiche d'activité à leur rôle principal. Les élèves seront plus en mesure de remplir cette fiche après avoir fait les autres activités de cette mission. Utilisez le corrigé suivant pour cette fiche d'activités.

Corrigé de la mission de l'élève n° 2 :

1. Fer
2. Vitamine D
3. Vitamine K
4. Zinc
5. Phosphore
6. Vitamine C
7. Vitamines B
8. Vitamine A
9. Calcium
10. Vitamine E

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.

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.

PAGE
8

Kellogg's