

MISSION 2 ÉNERGIE ALIMENTAIRE ET ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les étudiants analysent leurs habitudes de consommation personnelles et se fixent des objectifs pour bien manger.

Objectifs d'apprentissage :

1. Déterminer les besoins nutritionnels des adolescents.
2. Comparer les habitudes alimentaires personnelles aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
3. Établir des objectifs personnels de saine alimentation.

Matières à l'étude : Santé, mathématiques, langage

Matériel et ressources :

- ☆ *Guide alimentaire canadien*.
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou appelez au 1-800 O CANADA
- ☆ *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* :
Une ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs sur le site
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier

Discussion en classe :

Demandez aux étudiants d'identifier les trois macroéléments présents dans les aliments (glucides, protéines et lipides) qui procurent de l'énergie. Analysez les rôles des vitamines et minéraux essentiels à une croissance et à un développement normaux.

- ☆ En se basant sur leurs recherches, ils doivent proposer le meilleur moyen d'obtenir un bon équilibre.
- ☆ Discutez du rôle des autres éléments nutritifs importants comme le fer, le calcium, le zinc, la vitamine A, les vitamines B, la vitamine C et les fibres, et demandez aux étudiants de nommer des aliments qui en contiennent.

Suggestion à l'enseignant :

Consultez les Notes de l'enseignant du programme *MISSION NUTRITION** pour en savoir plus sur les glucides, les protéines et les lipides ainsi que sur les vitamines et les minéraux essentiels.

Activités :

1. Demandez aux étudiants de penser à leurs propres habitudes alimentaires et d'écrire ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner sur une feuille de papier. Précisez qu'il s'agit d'une activité anonyme et qu'ils ne doivent pas écrire leur nom sur la feuille. Quand les étudiants ont fini d'énumérer tout ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner, demandez-leur d'indiquer les groupes alimentaires que leur repas incluait, puis de plier leur feuille.
2. Ramassez toutes les feuilles pliées et mettez-les dans un sac ou une boîte. Demandez aux étudiants de dresser un tableau des résultats de ce sondage en fonction des catégories suivantes :
 - ☆ Combien d'étudiants ont pris un petit déjeuner qui comprenait des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* ?

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 2

ÉNERGIE ALIMENTAIRE ET ÉLÉMENTS NUTRITIFS



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

Les étudiants analysent leurs habitudes de consommation personnelles et se fixent des objectifs pour bien manger.

(suite)

- ☆ Combien d'étudiants ont pris un petit déjeuner qui comprenait des aliments d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* ?
- ☆ Combien d'étudiants ont consommé des aliments de deux groupes au petit déjeuner ?
- ☆ Combien d'étudiants ont consommé des aliments d'un seul groupe ou moins ?

Comme il peut être difficile d'inclure des aliments des quatre groupes au petit déjeuner, mieux vaut choisir des aliments d'au moins trois des quatre groupes.

3. D'après les résultats du sondage sur le petit déjeuner, animez une discussion sur les bienfaits d'un petit déjeuner équilibré.

- ☆ Que se passe-t-il si on ne prend pas de petit déjeuner ?
- ☆ Quels obstacles empêchent la consommation d'un petit déjeuner équilibré ?
- ☆ Comment les étudiants peuvent-ils les surmonter ?
- ☆ En classe, dressez une liste des suggestions de petit déjeuner équilibré préférées des étudiants.

Exercices à faire à la maison : Objectifs de saine alimentation

Incitez les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris sur l'importance des repas équilibrés préparés selon le *Guide alimentaire canadien*. Demandez-leur ensuite de

se fixer un objectif personnel de saine alimentation et de suivre leurs progrès au cours de la semaine qui suit l'exercice en classe.

Évaluation :

Utilisez les notions suivantes pour vous guider dans l'évaluation de cette leçon. La meilleure façon d'obtenir la quantité appropriée de glucides, de protéines et de lipides consiste à consommer des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Voici le nombre de portions par jour recommandées par le Guide alimentaire pour les enfants (garçons et filles) âgés de 9 à 13 ans.

Fruits et légumes

(6 portions du Guide alimentaire par jour)

- Fournissent des glucides.

Produits céréaliers

(6 portions du Guide alimentaire par jour)

- Fournissent des glucides et un peu de protéines.
(Remarque : Certains produits de boulangerie contiennent également des lipides.)

Lait et substituts

(3 ou 4 portions du Guide alimentaire par jour)

- Fournissent des protéines et des glucides. Ils peuvent également fournir des lipides (pour le savoir, il suffit de lire l'étiquette).

Viandes et substituts

(1 ou 2 portions du Guide alimentaire par jour)

- Fournissent des protéines et des lipides; les légumineuses, les noix et les graines procurent également des glucides.

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.

www.missionnutrition.ca

Kellogg's

PAGE
5