

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les étudiants analysent les signaux que le corps émet quand il a faim et quand il est rassasié, et font la promotion de saines habitudes alimentaires auprès de leurs camarades.*

### Objectifs d'apprentissage :

1. Reconnaître les signaux de faim et de satiété du corps.
2. Promouvoir de bonnes habitudes alimentaires auprès des camarades.

**Matières à l'étude :** Santé, langage

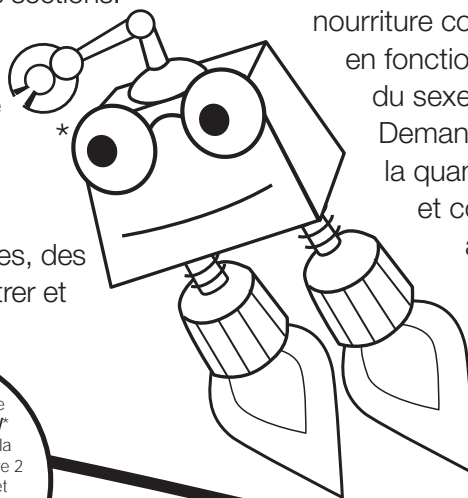
### Matériel et ressources :

- ☆ *Guide alimentaire canadien* :  
visitez [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) ou  
appelez au 1-800 O-CANADA
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Articles ou journaux

### Discussion en classe :

Animez une discussion sur les conséquences engendrées par l'ignorance des signaux de faim et de satiété émis par le corps. Divisez la liste en trois sections.

- ☆ Les personnes qui continuent de manger même si elles sont rassasiées finiront par se sentir mal et par avoir envie de dormir, et pourront, au fil du temps, prendre du poids.
- ☆ Attendre d'avoir très faim peut entraîner l'irritabilité, une baisse d'énergie, des nausées, des maux de ventre, de la difficulté à se concentrer et une suralimentation par la suite.



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.

- ☆ Ne pas manger même quand on est affamé peut entraîner des problèmes de concentration, des maux de tête, un manque de coordination, des tremblements, de la faiblesse et de la fatigue, et un risque de suralimentation par la suite.

### Suggestion à l'enseignant :

Invitez les étudiants à discuter d'autres facteurs, tels que l'ennui, l'habitude, le stress, les émotions et la pression des pairs, qui peuvent aussi inciter à manger ou à s'abstenir de nourriture.

### Activités :

1. À la suite de votre discussion sur les conséquences associées à l'ignorance des signaux corporels, demandez aux étudiants de rédiger pendant une journée un journal des émotions liées à la nourriture. Demandez-leur de penser à ce qu'ils ressentent avant et après avoir mangé, et de consigner les signaux de leur corps liés à la faim et à la satiété. La quantité de nourriture consommée quotidiennement varie en fonction de l'activité physique, de l'âge, du sexe et de la période de croissance. Demandez aux élèves de noter clairement la quantité qu'ils mangent à chaque repas et collation selon les portions du Guide alimentaire pour qu'ils puissent évaluer s'ils respectent les recommandations du Guide alimentaire.

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

## SIGNAUX CORPORELS



Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

**Les étudiants analysent les signaux que le corps émet quand il a faim et quand il est rassasié, et font la promotion de saines habitudes alimentaires auprès de leurs camarades.**

(suite)

2. Invitez ensuite les élèves à se demander s'ils écoutent et respectent les signaux de leur corps en se basant sur les commentaires consignés dans leur journal. Sinon, que peuvent-ils faire pour réagir aux signaux de leur corps afin de réguler correctement leur consommation alimentaire ? Invitez-les à évaluer s'ils tirent le maximum de chaque portion du Guide alimentaire en faisant des choix santé selon le Guide alimentaire canadien. Demandez-leur de réfléchir à ce qu'il pourrait arriver s'ils négligent certains aliments, sautent des repas, ne mangent pas assez ou font des choix alimentaires moins sains. Quels sont les effets sur leur santé et la façon dont ils se sentent ? Par exemple, ils pourraient se sentir fatigués et faibles s'ils n'obtiennent pas assez d'énergie, de fer ou de vitamines B des aliments qu'ils consomment; s'ils ne consomment pas suffisamment de fibres, leur système digestif pourrait être troublé; et ils pourraient être plus enclins à se fracturer un os s'ils n'obtiennent pas assez de calcium et de vitamine D. Au cours d'une discussion de suivi en classe avec les élèves déterminez les obstacles qui se posent et les façons de les surmonter. Invitez-les ensuite à élaborer leur propre menu santé afin de mieux tirer parti des portions de leur propre guide alimentaire.

### Exercices à faire à la maison : Vive l'alimentation saine !

Demandez aux étudiants de travailler en petits groupes sur un projet ayant pour but de partager avec les autres ce qu'ils ont appris sur la bonne alimentation. Leurs projets doivent définir ce

qu'est une bonne alimentation, mettre en lumière ses bienfaits et élaborer la façon d'en tirer plaisir. Les étudiants peuvent inclure des renseignements sur les éléments nutritifs qui assurent une bonne croissance et un sain développement ainsi que des suggestions pour préparer des repas et des collations nutritifs qu'ils aiment manger.

Voici quelques idées visant à promouvoir la saine alimentation :

- ☆ Organiser un concours de lunchs santé.
- ☆ Évaluer les choix d'aliments offerts à la cafétéria de l'école.
- ☆ Créer un site Web.
- ☆ Réaliser une vidéocassette de promotion.
- ☆ Monter une exposition à l'école.
- ☆ Préparer un atelier pour de plus jeunes étudiants.

### Évaluation :

Évaluez le degré de réflexion des élèves ainsi que leur capacité à repérer les obstacles et à utiliser leurs aptitudes en résolution de problème pour les surmonter. Tenez compte de leur aptitude à déterminer des façons de tirer le maximum de chaque portion du Guide alimentaire canadien dans leur propre menu santé.



[www.missionnutrition.ca](http://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](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.