

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves se familiarisent avec les bonnes habitudes à adopter au quotidien: alimentation saine, activité physique, petit déjeuner, hygiène dentaire, sommeil et repos.

Objectifs d'apprentissage:

1. Déterminer les habitudes quotidiennes favorisant la santé et la croissance (bien manger, faire des activités physiques, prendre le petit déjeuner, veiller à une bonne hygiène dentaire, dormir suffisamment).
2. Comprendre comment prendre soin de ses dents.

Matières à l'étude:

Arts, santé, langage, éducation physique

Matériel et ressources:

- ☆ Papier à dessin (2 par élève)
- ☆ Crayons ou marqueurs
- ☆ Un livre sur l'hygiène dentaire. Livre suggéré: *La fée des quenottes* de Bärbel Spathelf et Suzanne Szesny.
- ☆ Pour avoir d'autres idées d'activités didactiques et des conseils sur l'hygiène dentaire, visitez le site www.citesourire.ca
- ☆ Craie ou cerceaux de plastique (hula-hoop)

Discussion en classe:

L'équipe *MISSION NUTRITION** est curieuse d'apprendre comment les gens et les animaux sur la Terre restent en santé. Les questions suivantes aident les élèves à se rendre compte que tous les êtres vivants ont besoin d'eau, de nourriture, d'activité physique et de sommeil pour rester en bonne santé. Demandez aux élèves:

- ☆ Que veut dire le mot "santé"? Que ressent votre corps quand vous êtes en bonne santé?
- ☆ Qui a un animal domestique à la maison? Que faites-vous pour en prendre soin?
- ☆ De quoi ont besoin tous les êtres vivants, personnes et animaux, pour rester en bonne santé? Que faites-vous chaque jour pour rester en bonne santé?

Suggestion à l'enseignant:

S'occuper d'un animal à la maison ou en classe est une façon amusante de faire comprendre aux élèves les besoins de base pour rester en bonne santé: alimentation, eau, activité physique, sommeil et hygiène.

Activités:

1. Composez et chantez en classe une petite chanson illustrant de bonnes habitudes de vie. Voici deux exemples, sur l'air "Ainsi font, font, font les petites marionnettes":

Prends ton déjeuner
Tous les jours, oui, tous les jours
Prends ton déjeuner
Après tu pourras jouer

Brosse, brosse, brosse tes dents
Tous les jours, oui, tous les jours
Passe la soie dentaire
Pour éviter les caries!

La classe voudra peut-être ajouter d'autres couplets à la chanson.

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.

Suite

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

2. Lisez à vos élèves un livre sur l'hygiène dentaire, tel que *La fée des quenottes*. Après la lecture, demandez aux élèves de dire ce qu'ils font pour bien s'occuper de leurs dents. Ils pourront ensuite créer leur propre tableau à feuilles pour illustrer comment ils prennent soin de leurs dents. Préparez à l'avance un tableau à feuilles pour chaque élève: pliez d'abord une feuille de papier en deux, dans le sens de la longueur, puis divisez la partie supérieure de la feuille en quatre sections égales qui se soulèveront. Pour ce faire, découpez trois encoches verticales dans la partie supérieure de la feuille, allant du haut jusqu'au pli du centre. Les élèves pourront alors copier l'un des termes suivants sur chacun des quatre rabats: "brosse à dents", "dentifrice", "soie dentaire" et "dentiste", puis faire un dessin à l'intérieur pour l'illustrer.

Mission de l'élève n° 2: Bien manger pour une journée en santé

La fiche d'activité *Bien manger pour une journée en santé* renforce dans l'esprit des élèves l'importance des bonnes habitudes quotidiennes en les invitant à aider *Glubber** à trouver le chemin de l'école à travers un labyrinthe intergalactique. Ils auront à colorier tout ce que *Glubber** peut faire en route pour rester en bonne santé.

Matériel destiné aux parents:
Une présentation qui met à l'honneur les bonnes habitudes des élèves peut les inciter à adopter de bonnes habitudes.

En classe: En fonction de la discussion en classe, dressez la liste des diverses façons utilisées pour rester en santé

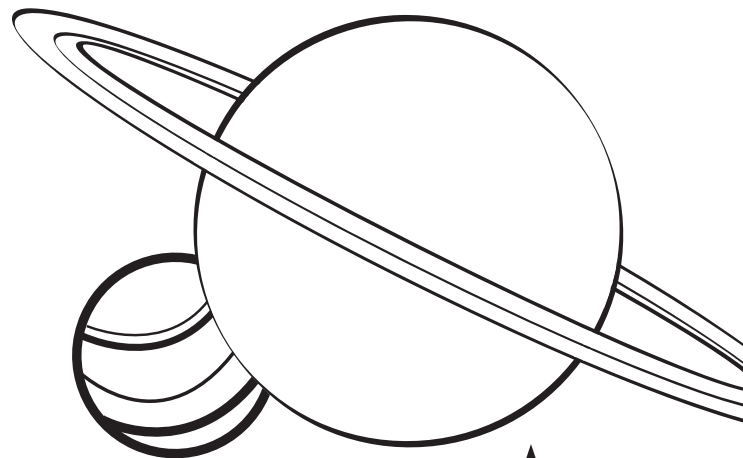
À la maison: Demandez à chaque élève de se dessiner en train de faire quelque chose qu'il aime pour rester en bonne santé.

Par exemple: prendre le petit déjeuner ou manger une collation nutritive, s'adonner à son sport préféré, se mettre au lit pour une bonne nuit de sommeil.

En classe: Présentez les dessins des enfants et félicitez-les pour leurs bonnes habitudes de vie.

Apprentissage actif : Marelle intergalactique

Cette version de la marelle invite les élèves à nommer différentes bonnes habitudes tout en étant actifs. Si le temps le permet, dessinez à la craie dans la cour de récréation quelques figures de marelle, en remplaçant les cases par des cercles pour représenter des planètes. Sinon, utilisez des cerceaux en plastique pour former les figures de marelle dans le couloir ou le gymnase. Les élèves joueront à tour de rôle. Chaque fois qu'ils arriveront sur une planète, ils devront nommer une bonne habitude qu'ils peuvent adopter avant de pouvoir avancer. Encouragez les élèves à être précis: par exemple, manger un fruit à la collation, jouer à la balle, boire de l'eau, prendre un petit déjeuner, se brosser les dents, etc.



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