

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

Déterminer les bonnes habitudes alimentaires et appliquer un modèle décisionnel pour prendre de bonnes décisions au sujet de l'alimentation.

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
<p>Déterminer la composition d'un régime alimentaire équilibré et appliquer les aptitudes à la prise de décisions requises pour élaborer des menus santé.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revue du <i>Guide alimentaire canadien</i> 2. Lancer du sac de haricots 3. Variété alimentaire (évaluation du rendement) 4. Combinaisons alimentaires 5. Ronde des groupes alimentaires 6. Discussion sur le déjeuner 7. Journal imagé sur les déjeuners 8. Menus à la carte 9. Collations délicieuses pour le bedon (préparation d'aliments) 10. Planification de déjeuners (activité à domicile) 11. Ce que j'ai mangé pour souper (activité à domicile) 12. Journée aliment vedette 13. Préparation d'un dîner 14. À l'épicerie 15. Un goût de déjeuner (préparation d'aliments) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revoir le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> • Définition des aliments « quotidiens » et « occasionnels » • Importance d'une alimentation équilibrée • Importance de manger une variété d'aliments • Détermination des combinaisons alimentaires • Exemples de régimes alimentaires équilibrés • Déjeuners santé • Types de déjeuners santé • Aliments du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> qui peuvent faire partie d'un déjeuner • Les déjeuners santé comptent des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires • Préparation d'un déjeuner, dîner ou souper santé incluant une variété d'aliments

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

Déterminer les bonnes habitudes alimentaires et appliquer un modèle décisionnel pour prendre de bonnes décisions au sujet de l'alimentation.

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
Décrire l'importance des aliments pour l'organisme (p. ex. pour l'énergie et la croissance)	16. Simulation de déjeuner 17. Boîtes de céréales personnalisées 18. Activité musicale (évaluation du rendement) 19. Dîners santé qui favorisent la croissance	<ul style="list-style-type: none"> Le corps puise, dans la nourriture, l'énergie dont il a besoin pour apprendre, travailler et jouer, grandir et se développer La façon dont on se sent quand on saute un repas
Expliquer de quelle façon une mauvaise alimentation altère une dentition en santé, puis souligner l'importance d'un brossage régulier et de visites périodiques chez le dentiste	20. Les dents sont importantes 21. Nous avons deux séries de dents 22. Brossons! Brossons! 23. Là où se cache la plaque 24. Carie dentaire 25. Collations bonnes pour les dents (évaluation du rendement) 26. Visitons le dentiste	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'importance des dents Comprendre la différence entre les dents temporaires et permanentes Comprendre le besoin de se brosser les dents, de même que quand et comment les brosser Indiquer les trucs de brossage Repérer la plaque dentaire dans la bouche Comprendre le processus de développement de la carie dentaire, en mettant l'accent sur le rôle de la plaque Dresser une liste des collations santé Se familiariser avec le rôle du personnel du cabinet du dentiste

Attente précise

Déterminer la composition d'un régime équilibré et appliquer les aptitudes à la prise de décisions requises pour élaborer des menus santé.

1. REVUE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Exposez des images, étiquettes ou emballages d'aliments consommés par les élèves, y compris de céréales pour le déjeuner, de biscuits, de croustilles, de craquelins, de lait, de crème glacée, de yogourt, de fruit, de jus, de boisson gazeuse, etc. Demandez aux élèves de classer les aliments d'après le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à l'aide de la feuille d'activité intitulée *Guide alimentaire personnel* en vue d'illustrer de quelle façon les aliments qu'ils consomment sont classés dans les groupes alimentaires et la catégorie autres aliments.

Discutez du concept des « aliments quotidiens » par rapport aux « aliments occasionnels » (voir glossaire et information documentaire).

2. LANCER DU SAC DE HARICOTS

Dites aux élèves de se tenir debout, en cercle. Commencez le jeu en remettant un sac de haricots à un élève, puis demandez-lui de le lancer à un autre élève du cercle tout en criant le nom d'un aliment. L'élève qui l'attrape doit indiquer le groupe alimentaire dont cet aliment fait partie. Le jeu se poursuit et le deuxième élève lance le sac de haricots en disant le nom d'un autre aliment. Ce jeu peut également être joué à l'inverse : l'élève qui lance le sac crie le nom d'un groupe alimentaire et l'élève qui l'attrape doit donner un aliment qui en fait partie.

3. VARIÉTÉ ALIMENTAIRE (évaluation du rendement)

Demandez aux élèves de discuter de la variété de leurs choix alimentaires d'après le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en se fondant sur ce qu'ils ont découvert dans le cadre de l'activité précédente. De quelle façon les élèves peuvent-ils améliorer la variété de leurs choix alimentaires quotidiens? Le sujet peut être délicat, car la variété d'aliments de certains élèves peut être restreinte en raison de leur situation familiale.

Discutez de la variété d'aliments provenant des produits céréaliers, des légumes et fruits, des produits laitiers, des viandes et substituts et des autres aliments. Organisez une séance de remue-méninges pour varier davantage les aliments consommés lors des repas ou comme collations.

Jumelez les élèves et demandez-leur de produire des modèles illustrant ce qu'ils ont mangé pour dîner en utilisant de l'argile ou de la pâte à modeler. Demandez ensuite aux élèves de s'entraider et de refaire leurs modèles afin de varier le menu de leurs dîners, au besoin.

4. COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Discutez des combinaisons alimentaires (voir information documentaire et glossaire). Les élèves montrent les reproductions de ces aliments qu'ils ont découpées dans des revues ou utilisent des images achetées auprès des Dairy Farmers of Ontario au (905) 821-8970. Identifiez les aliments de chaque groupe alimentaire et de la catégorie autres aliments que l'on retrouve dans chaque combinaison alimentaire.

Prenons l'exemple d'un sandwich au beurre d'arachide et à la banane :

beurre d'arachide :	viandes et substituts
banane :	légumes et fruits
pain :	produits céréaliers
margarine (si utilisée) :	autres aliments

5. RONDE DES GROUPES ALIMENTAIRES

Délimitez six secteurs dans la classe et étiquetez chacun de ces secteurs (utilisez le nom des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* - produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts), la catégorie autres aliments et les combinaisons alimentaires. Remettez une photo d'aliment à chaque élève [on peut se procurer des photos auprès des Dairy Farmers of Ontario au (905) 821-8970]. Faites jouer de la musique pendant que les élèves marchent normalement ou comme des militaires, ou encore pendant qu'ils se déplacent de côté, en tenant leur image. Arrêtez brusquement la musique. Les élèves doivent alors se précipiter le plus rapidement possible dans le secteur correspondant au groupe alimentaire ou la catégorie dont leur aliment fait partie. Lorsque tous les élèves se retrouvent dans le secteur de leur groupe ou catégorie alimentaire, demandez à chacun de préciser pourquoi il y est allé. Un élève qui se trompe peut continuer à jouer. La fois suivante, distribuez à nouveau les fiches et recommencez.

6. DISCUSSIONS SUR LE DÉJEUNER

Demandez aux élèves d'indiquer s'ils aiment déjeuner, puis de vous préciser pourquoi.

Dites-leur pourquoi il est important de déjeuner : pour rompre le jeûne de la nuit (voir glossaire et information documentaire). Expliquez qu'un déjeuner complet comprend des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires, soit des produits céréaliers, des légumes et fruits, puis des produits laitiers ou des viandes et substituts. Le sujet peut être délicat, car la variété d'aliments de certains élèves peut être restreinte en raison de leur situation familiale.

Discutez des exemples de déjeuner qui contiennent des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Demandez aux élèves de vous décrire le déjeuner le plus inhabituel qu'ils ont jamais mangé.

7. JOURNAL IMAGÉ SUR LES DÉJEUNERS

Distribuez la feuille d'activité intitulée *Ce que j'ai mangé pour déjeuner*. Demandez aux élèves de faire un montage sur ce qu'ils ont mangé pour déjeuner pendant une semaine, ou encore de consigner cette information dans un journal. Chaque matin, demandez-leur de dessiner ou de coller, dans la case appropriée, une image de ce qu'ils ont mangé pour déjeuner. Demandez-leur ensuite d'indiquer quels aliments ils devraient ajouter pour rendre leur déjeuner plus complet. Le sujet peut être délicat, car la variété d'aliments de certains élèves peut être restreinte en raison de leur situation familiale.

Ce qui importe, quand on planifie un déjeuner, c'est de choisir des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Il est recommandé de choisir au moins une portion de produits céréaliers, une autre des légumes et fruits, de même qu'une portion de produits laitiers ou de viandes et substituts (voir information documentaire).

En utilisant des images d'une variété d'aliments pouvant être consommés au déjeuner, les élèves apprennent que pratiquement n'importe quoi peut être mangé pour déjeuner, dans la mesure où l'aliment leur fournit l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin.

8. MENUS À LA CARTE

Transformez la salle de classe en restaurant en plaçant des chaises autour de plusieurs pupitres. Composez un menu (ou organisez une séance de remue-méninges dans la classe à cette fin) énumérant une variété d'aliments inclus dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, y compris ceux fréquemment consommés par divers groupes ethnoculturels, puis inscrivez un prix à côté de chaque mets. Invitez des élèves à agir comme des clients et d'autres, comme serveurs.

Demandez aux clients du restaurant de commander leur repas pendant que les serveurs le prennent en note et préparent les factures. Établissez une limite financière que les élèves-clients ne peuvent dépasser pour manger. Les élèves-serveurs viennent déposer devant leurs clients les images d'aliments provenant des Dairy Farmers of Ontario au (905) 821-8970. Ils peuvent également leur servir les modèles de nourriture en argile. Les clients peuvent payer avec de la fausse monnaie.

Ensuite, les élèves discutent de la composition des repas. Quels groupes alimentaires étaient représentés? Y trouvait-on au moins une portion de produits céréaliers ou de légumes et fruits, de même qu'au moins une portion de produits laitiers ou des viandes et substituts? Demandez aux élèves de changer de rôle et reprenez le jeu.

9. COLLATIONS DÉLICIEUSES POUR LE BEDON (activité de préparation d'aliments)

Les collations sont en fait une occasion unique permettant aux élèves de manger le nombre de portions recommandé d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires (voir glossaire et information documentaire).

Organisez une séance de remue-méninges dans le cadre de laquelle les élèves énumèrent leurs collations habituelles. Consignez leurs réponses au tableau ou sur un tableau à feuilles mobiles. Demandez-leur ensuite de classer les aliments en fonction des groupes alimentaires et de la catégorie autres aliments contenus dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Répartissez les élèves en groupes. Si les circonstances s'y prêtent, assignez les parents bénévoles à chaque groupe, puis demandez à chaque groupe de préparer une des recettes santé ci-dessous ou encore d'utiliser une de leurs recettes. Familiarisez les élèves à leur recette en remplaçant le nom des ingrédients par des images. Organisez ensuite une petite fête dans le cadre de laquelle les élèves pourront savourer chacune des collations préparées.

Fabriquez des livres de recettes en forme de toque de chef cuisinier. Découpez du papier en forme de toque de cuisinier, puis écrivez-y les recettes et reprenez les feuilles en les agrafant. Ce livret peut servir de cadeau et être remis aux parents.

Velouté aux fruits

250 ml de fruits frais ou en conserve
1 grosse banane, tranchée
125 ml de yogourt faible en gras (aromatisé ou non)
125 ml de lait faible en gras
cubes de glace

1. Verser tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger à haute vitesse.
3. Ajouter les cubes de glace.
4. Servir froid.

Rendement : 8 portions.

Amuse-gueule

500 ml de bouchées de Shreddies®
500 ml de céréales Corn Bran®
500 ml de céréales d'avoine grillée
500 ml de bâtonnets de bretzels
250 ml de graines de tournesol
250 ml d'amandes

Rendement : 3 litres (12 tasses).

Trempe au fromage

500 ml de fromage cottage
250 ml de yogourt
1 c. à soupe d'aneth frais haché (ou 1 c. à thé d'aneth séché)
¼ de c. à thé de sel
poivre au goût

1. Mélanger les ingrédients dans un bol.
2. Réfrigérer pendant au moins une heure.
3. Apprêter une variété de légumes (p. ex. : tranches de poivron rouge, de concombre, fleurets de brocoli, bâtonnets de carottes et pois mange-tout).
4. Les élèves peuvent saucer les légumes dans la trempette.

Rendement : 750 ml (3 tasses) de trempette.

10. PLANIFICATION DE DÉJEUNERS (activité à domicile)

Envoyez une lettre au domicile demandant aux élèves ainsi qu'aux parents et aux tuteurs de planifier et de préparer un déjeuner pour toute leur famille. Le repas devrait comprendre au moins trois des quatre groupes alimentaires, soit au moins un aliment des produits céréaliers, un des légumes et fruits et un des produits laitiers ou des viandes et substituts.

11. CE QUE J'AI MANGÉ POUR SOUPER (activité à domicile)

À l'aide de la feuille d'activité intitulée *Ce que j'ai mangé pour souper*, demandez aux élèves et à leur famille d'analyser leurs soupers en tenant compte des recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Demandez-leur d'énumérer tous les aliments qu'ils ont mangés, en prenant soin de préciser le groupe alimentaire auquel chacun de ces aliments appartient. Demandez-leur ensuite d'utiliser la feuille d'activité intitulée *Menu pour le souper* en vue d'élaborer un menu incluant les quatre groupes alimentaires préconisés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. N'oubliez pas que certains repas pris en famille peuvent comprendre des combinaisons alimentaires. Les aliments qui entrent dans la préparation de ces mets devraient être répartis en fonction des groupes alimentaires qu'ils représentent.

Remarque : Le sujet peut être délicat, car la variété d'aliments de certains élèves peut être restreinte en raison de leur situation familiale.

12. JOURNÉE ALIMENT VEDETTE

Évaluez le menu des journées aliment vedette (p. ex. : la journée du hot dog ou de la pizza) en tenant compte des recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Au moins trois des groupes alimentaires doivent en faire partie, soit les produits céréaliers, les légumes et fruits ainsi que les produits laitiers ou les viandes et substituts. Si ces groupes alimentaires ne figurent pas au menu, demandez aux élèves de composer une lettre au directeur ou à la directrice ainsi qu'à toute autre personne appropriée afin de leur faire part de leurs suggestions. Si aucun changement ne s'impose et que suffisamment de groupes alimentaires sont représentés, demandez aux élèves de féliciter le directeur ou la directrice ainsi que toute autre personne appropriée au sujet des menus. Organisez une séance de remue-méninges dans la classe pour rédiger la lettre et consignez les idées par écrit. Demandez aux élèves de signer leur nom au bas de la lettre, puis remettez-la à la personne appropriée.

13. PRÉPARATION D'UN DÎNER

Jumelez les élèves et remettez-leur une forme de boîte à dîner découpée dans du papier de bricolage. Demandez à chaque élève de préparer un dîner santé pour son partenaire en dessinant ou en collant des images d'aliments tirées de revues. Encouragez-les à inclure des aliments qu'ils aiment, mais que leur partenaire peut ne jamais avoir mangés.

14. À L'ÉPICERIE

Aménagez la classe comme s'il s'agissait d'une épicerie en utilisant des contenants vides d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Utilisez les accessoires suivants : des aliments portant une étiquette de prix, un tiroir-caisse, de la fausse monnaie, une poussette de marché et des sacs d'épicerie. Les élèves font semblant de se rendre à l'épicerie pour acheter des aliments. Vous pouvez également organiser une sortie éducative dans une véritable épicerie et y discuter des quatre groupes alimentaires.

15. UN GOÛT DE DÉJEUNER (activité de préparation culinaire)

Les élèves pratiquent leurs aptitudes en mathématiques en préparant un échantillon de « déjeuner » pour la classe. Pour préciser ce à quoi ressemble un déjeuner complet, utilisez une image (ou de véritables aliments) démontrant la grosseur réelle d'une portion.

Exemples :

Rôties soleil

5 tranches de pain de blé entier
250 ml de fromage cottage faible en gras
tranches de fruits
cannelle

1. Griller légèrement le pain de blé entier dans un four grille-pain.
2. Étendre du fromage cottage faible en gras.
3. Ajouter des tranches de fruits.
4. Saupoudrer de la cannelle.
5. Remettre le pain dans le four grille-pain jusqu'à ce que la garniture soit réchauffée.
6. Couper en quartiers.

Rendement : 20 morceaux.

Une personne bénévole peut se trouver sur place pour aider les élèves à exécuter la majeure partie de cette activité en petits groupes. Ainsi, les élèves pourraient compter le nombre de tranches de pain dont ils auront besoin dans leur groupe, mesurer et étendre le fromage cottage, puis saupoudrer la cannelle et couper les rôties.

Parfait au yogourt

125 ml de yogourt à la vanille
125 ml de fruits en conserve
125 ml de gruau non cuit ou de céréale riche en fibres
15 ml de graines de tournesol

1. Verser les ingrédients dans une coupe à parfait ou des tasses en plastique transparent.

Rendement : de 10 à 15 portions de 30 ml.

Attente précise

Décrire l'importance des aliments pour l'organisme (p. ex. : pour l'énergie et la croissance).

16. SIMULATION DE DÉJEUNER

Avant de commencer la séance de simulation, posez les questions suivantes sur le déjeuner afin de faire réfléchir les élèves à l'importance et à la signification de ce repas :

- Qu'est-ce qu'un déjeuner?
- Nommez quelques aliments que vous pouvez manger pour déjeuner?
- De quelle façon votre corps réagit-il lorsque vous ne déjeunez pas?

Demandez aux enfants s'ils ont déjà sauté un déjeuner et s'ils répondent oui, demandez-leur s'ils se sentaient différemment des autres matins où ils avaient déjeuné. Discutez des raisons qui peuvent nous amener à ne pas déjeuner (on peut devoir tenir compte de la situation familiale des enfants). Cherchez à faire ressortir des suggestions pour les enfants qui ne déjeunent pas (p. ex. : se lever 15 minutes plus tôt, apporter une collation santé et la manger dans la cour de récréation à son arrivée à l'école le matin, participer au programme de déjeuner à l'école).

Demandez à des bénévoles de simuler plusieurs réactions différentes. Vous pouvez écrire des mots clés sur le tableau et les élèves peuvent les utiliser dans le cadre de leur scénario.

Ajoutez quelques scénarios nouveaux tels que demander une variété d'aliments qui peuvent être mangés au déjeuner dans le cadre d'un programme de déjeuner à l'école, ou encore demander une rôti ou des céréales après avoir passé la nuit chez un ami qui ne déjeune jamais.

17. BOÎTES DE CÉRÉALES PERSONNALISÉES

Les élèves conçoivent leur propre boîte de céréales pour le déjeuner en cherchant à illustrer la façon dont ils se sentent après le premier repas de la journée. Expliquez-leur que le déjeuner est important parce qu'il fournit l'énergie requise pour apprendre, travailler et jouer pendant la matinée. Les élèves montrent leur boîte de céréales personnalisée aux autres élèves et racontent des anecdotes personnalisées sur le déjeuner.

18. ACTIVITÉ MUSICALE (évaluation du rendement)

Enseignez le poème suivant ou la chanson rap suivante :

Les aliments dans le *Guide*, toutes sortes d'aliments
Tout c'qui faut pour manger sainement
Des nouilles, du riz, des pommes et des fèves,
Du maïs éclaté, des carottes et des légumes verts... j'en rêve!

Si j'mange pas assez d'aliments de toutes sortes
J'deviens tellement faible... faut que j'm'accroche à la porte!
Mon corps ne grandira pas fort et en santé,
Oh non, moi, j'veux pas crever!

Répartissez les élèves en groupes de quatre et demandez à chaque groupe d'inventer deux couplets qui riment sur l'importance de la nourriture pour l'organisme. Demandez-leur ensuite de les réciter devant le reste de la classe au son de la musique. Encouragez-les à utiliser des accessoires à leur disposition ou encore à inventer leur propre musique d'accompagnement.

19. DES DÎNERS SANTÉ QUI FAVORISENT LA CROISSANCE

Demandez aux élèves de faire semblant qu'ils demandent à leurs parents ou tuteurs de leur acheter ou de leur préparer un dîner qui comprend des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Invitez les élèves à jouer le rôle des parents ou tuteurs ainsi que le rôle de l'enfant. Structurez l'exercice de simulation de façon à permettre aux élèves d'inventer leur propre dialogue sur l'importance de la nourriture pour l'organisme (p. ex. : pour l'énergie et la croissance). Demandez-leur de rédiger leur dialogue, puis de le réciter devant le reste de la classe, en se pratiquant à dire les mots et les phrases qu'ils peuvent utiliser chez eux.

Attente précise

Expliquer de quelle façon une mauvaise alimentation altère une dentition en santé, puis souligner l'importance d'un brossage régulier et de visites périodiques chez le dentiste.

20. LES DENTS SONT IMPORTANTES

Distribuez des bâtonnets de carottes et de céleri ou des morceaux de pommes aux élèves. Demandez-leur de faire semblant de ne pas avoir de dents en les recouvrant avec leurs lèvres, puis d'essayer de croquer dans les aliments. Discutez de l'expérience. Ont-ils eu de la difficulté à croquer et à mastiquer les aliments? Maintenant, demandez-leur de croquer dans les aliments avec leurs dents. Discutez de l'importance des dents pour bien manger.

Demandez encore une fois aux élèves de faire semblant de ne pas avoir de dents en les recouvrant avec leurs lèvres, puis de prononcer les mots « jus », « jouer » et « zoo ». Discutez de l'expérience. Ont-ils eu de la difficulté à prononcer les mots? Pouvaient-ils reconnaître facilement les mots? Peuvent-ils prononcer les mots plus facilement quand leurs dents ne sont pas cachées? Oui, parce que lorsque nous prononçons certains mots, la langue et les lèvres doivent appuyer contre les dents. Discuter de l'importance des dents dans le processus de la parole.

Demandez encore une fois aux élèves de recouvrir leurs dents avec leurs lèvres, puis de se regarder les uns les autres. À quoi ressemblent-ils sans dents? Ont-ils un beau sourire? Discutez de l'importance des dents dans la forme de leur visage.

21. NOUS AVONS DEUX SÉRIES DE DENTS

Une dentition complète comprend 20 dents temporaires et 32 dents permanentes. Discutez du rôle et de l'importance des dents temporaires et des dents permanentes (voir information documentaire).

22. BROSSONS, BROSSONS!

Passez en revue le brossage des dents, des gencives et de la langue avec les élèves (voir information documentaire). Insistez sur l'importance de bonnes habitudes de brossage, y compris la fréquence et la durée du brossage des dents. Écrivez une lettre à la fée des dents ou au dentiste expliquant les mesures que vous appliquez pour garder vos dents en santé.

23. LÀ OÙ SE CACHE LA PLAQUE

En classe, lancez une discussion sur la plaque dentaire (voir information documentaire). L'utilisation d'un colorant alimentaire inoffensif permet de colorer la plaque qui, elle, est incolore. Encouragez les élèves à découvrir où se cache la plaque dentaire qui se forme dans leur bouche en appliquant une teinture végétale chez eux. Demandez aux élèves comment ils se sentent par rapport à la plaque dentaire dans leur bouche. À l'aide de la feuille d'activité intitulée *Marionnettes digitales*, inventez une saynète ou un spectacle de marionnettes sur les risques de la plaque dentaire pour les dents et les gencives.

24. CARIE DENTAIRE

Discutez de quelle façon les bactéries qui se trouvent dans la plaque transforment le sucre en acide. Ces bactéries continuent de produire l'acide chaque fois qu'une personne mange des aliments sucrés (voir information documentaire). Demandez aux élèves de colorier les dessins sur la feuille d'activité intitulée *Carie dentaire*.

Laissez un œuf non cuit tremper dans du vinaigre pendant six heures. Vous remarquerez que la coquille de l'œuf ramollit au fur et à mesure que l'acide la décalcifie, tout comme l'acide ronge l'émail de la dent.

25. COLLATIONS BONNES POUR LES DENTS (évaluation du rendement)

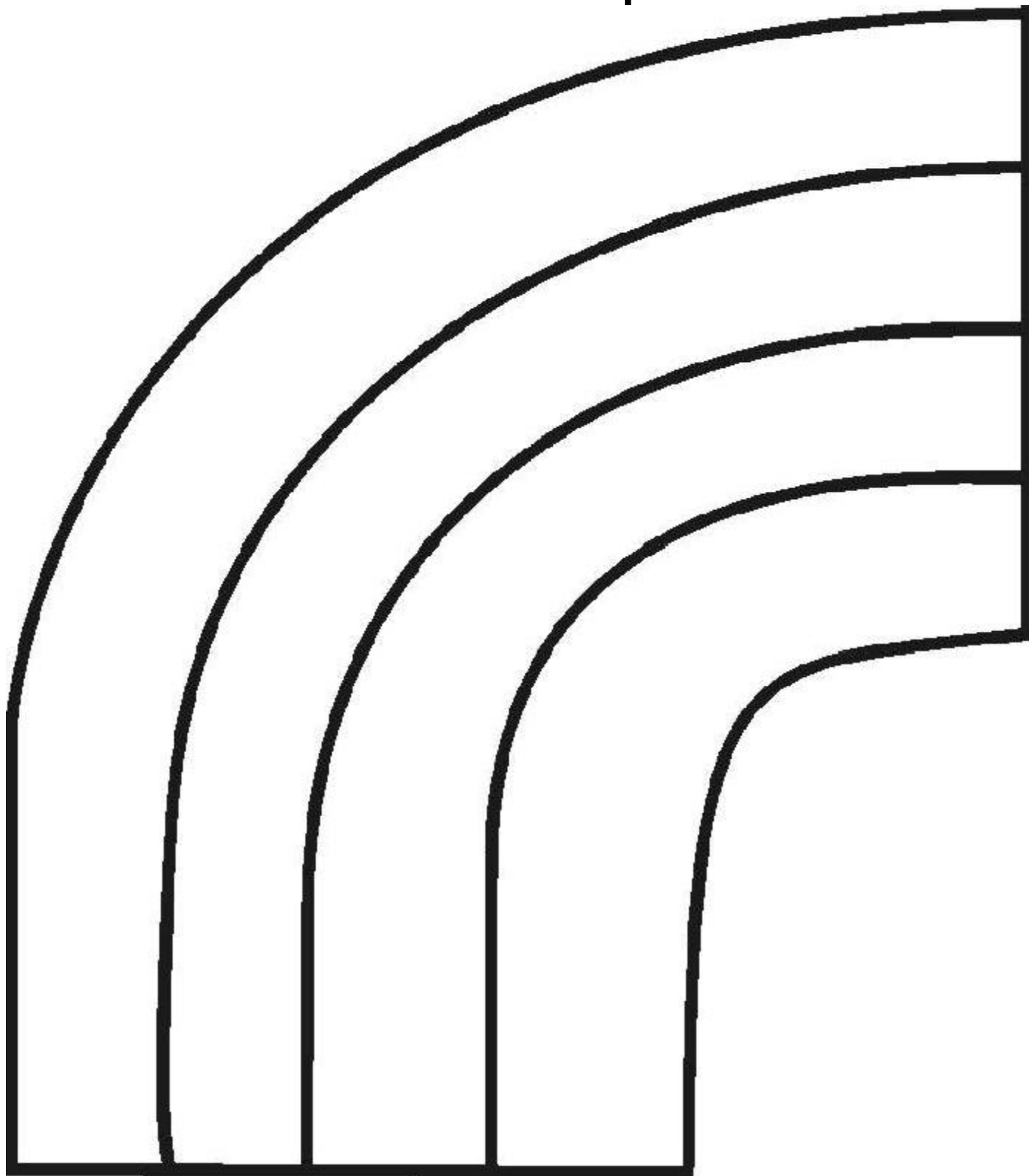
Demandez aux élèves de fabriquer un mobile ou un collage à l'aide d'images de collations qui sont bonnes pour les dents. Demandez-leur également de dresser une liste des aliments recommandés pour la collation et de l'apporter chez eux (voir information documentaire). Les élèves remplissent ensuite la feuille d'activité intitulée *Choisir des collations santé pour la récré*.

26. VISITONS LE DENTISTE

Discutez du rôle des personnes qui travaillent au bureau du dentiste, soit celui du dentiste, de l'hygiéniste dentaire et de l'assistante dentaire (voir glossaire). Demandez aux élèves qui sont déjà allés chez le dentiste de raconter leur expérience. Découragez les descriptions de peur ou de douleur. Prenez des arrangements pour aller visiter un cabinet de dentiste de votre localité.

Nom : _____

Guide alimentaire personnel



Produits
céréaliers

Légumes et
fruits

Produits
laitiers

Viandes et
substituts

Nom : _____



Ce que j'ai mangé pour déjeuner

1. Avec des craies de cire, dessine ou écris ce que tu as mangé pour déjeuner cette semaine.
2. Avec un crayon, dessine ou écris ce que tu devrais ajouter à ton déjeuner pour le rendre complet.


Jour de la semaine	Aliments consommés	Ce qu'il faut ajouter pour rendre ton déjeuner complet
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		

Nom : _____

Ce que j'ai mangé pour souper



1. Avec des craies de cire, dessine ou écris ce que tu as mangé pour souper cette semaine.
2. Coche (3) la catégorie ou le groupe alimentaire dont cet aliment fait partie.

Aliments mangés	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments
	✓	✓	✓		

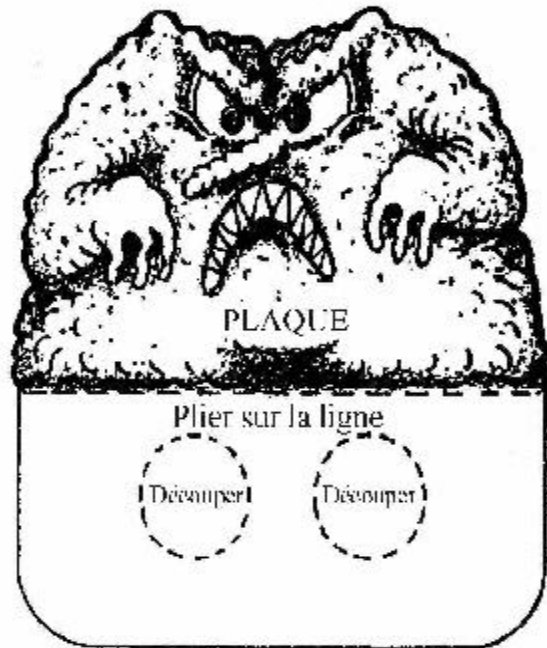
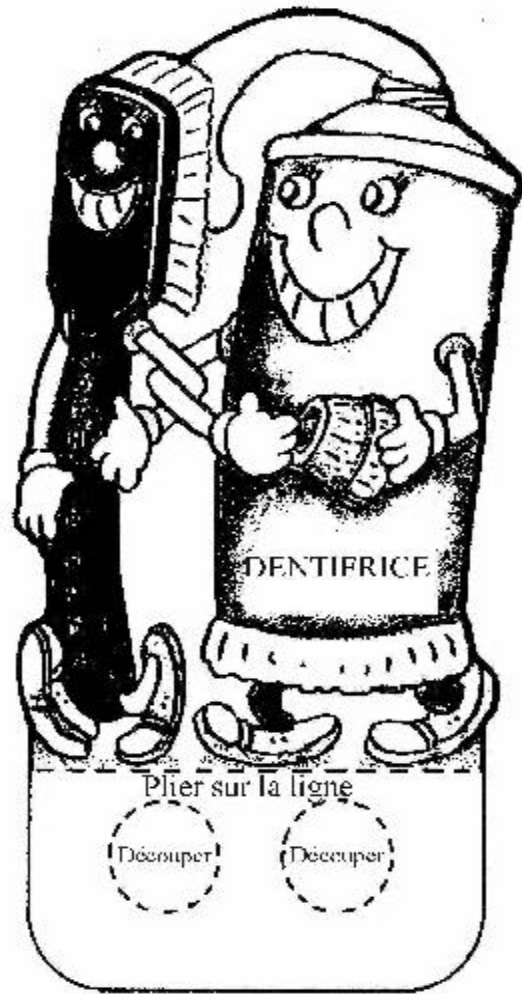
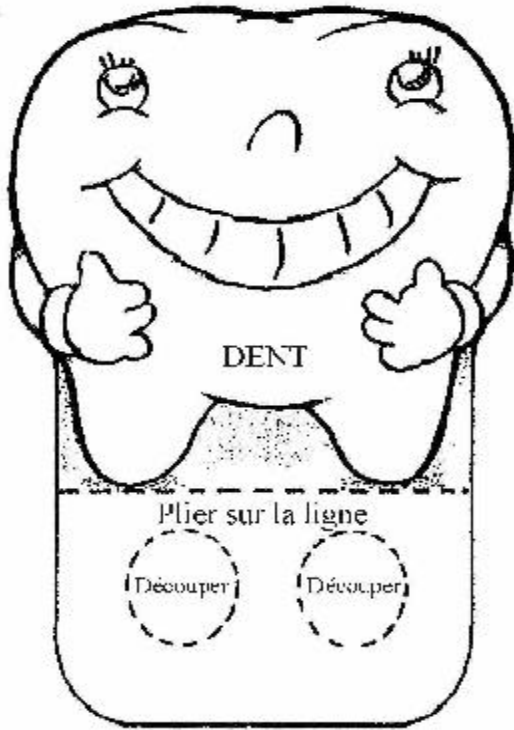
Nom : _____

Menu pour le souper



1. Avec des craies de cire, dessine ou écris ce que tu pourrais manger pour souper. (N'oublie pas d'inclure des aliments provenant des quatre groupes alimentaires).
2. Coche (3) la catégorie ou le groupe alimentaire dont cet aliment fait partie.

Aliments mangés	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments



I R A C



P

+

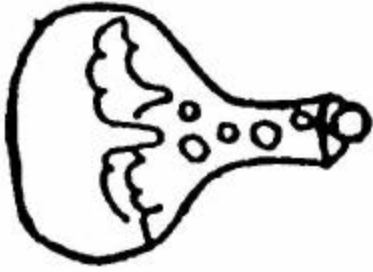


e r c u s

=



e d i c a



m e d i c a

+



È a

=



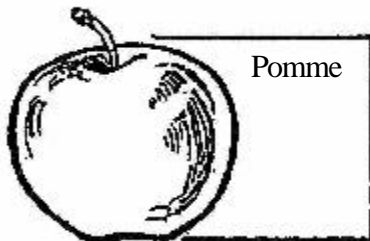
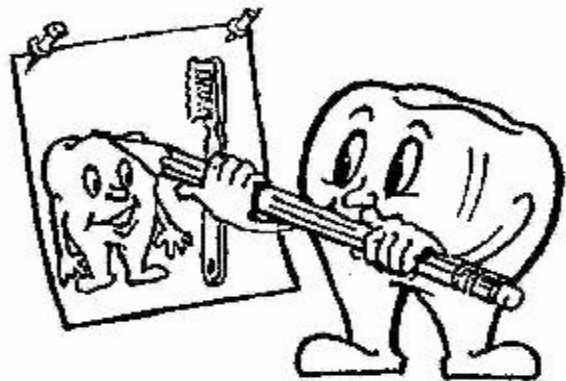
C

Nom :

Nom : _____

Choisir des collations santé pour la récré

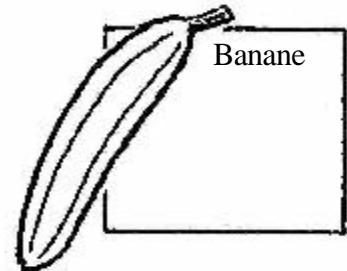
Directives : Dessine une dent souriante à côté des collations qui sont bonnes pour toi, une brosse à dents à côté d'une collation qui pourrait causer la carie dentaire et qui nécessite un bon brossage.



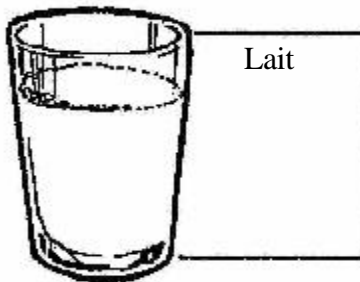
Pomme



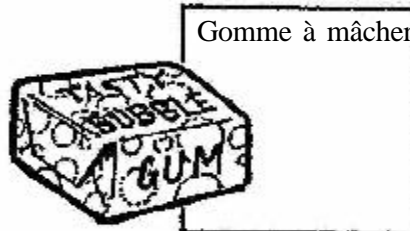
Graines de tournesol



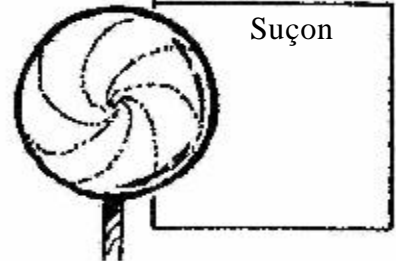
Banane



Lait



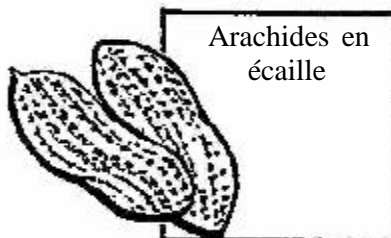
Gomme à mâcher



Suçon



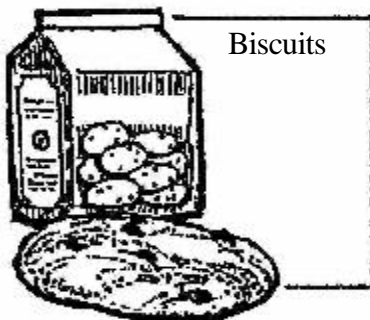
Tablette de chocolat



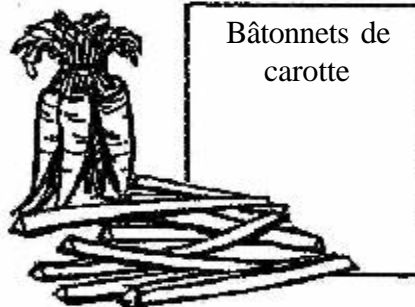
Arachides en écarille



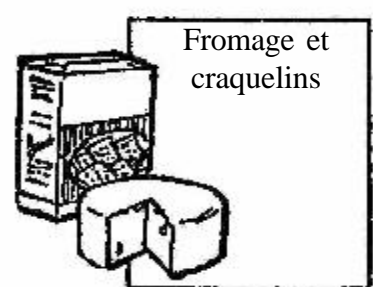
Jus d'orange non sucré



Biscuits



Bâtonnets de carotte



Fromage et craquelins

Reproduit avec la permission du Department of Health and Fitness de la Nouvelle-Écosse.