

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

Décrire le rapport qui existe entre les bonnes habitudes alimentaires, une vie active saine et un corps en santé.

Attente précise	Activités	Concepts d'apprentissage
Trouver des mets ethniques et les classer dans les groupes alimentaires appropriés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revue des groupes alimentaires 2. Légumes et fruits du monde 3. Aliments déguisés 4. Mets de fêtes 5. Repas favoris 6. Déjeuners de par le monde 7. Foire internationale de la nourriture 8. Objectifs dîners 9. Livret alphabet alimentaire 10. Provenance des aliments (activité d'enrichissement) 11. Guides alimentaires du monde entier (activité d'enrichissement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revue du guide alimentaire • Exemples d'aliments provenant de diverses cultures • Classement des mets ethniques dans les groupes alimentaires
Décrire les avantages des bons choix alimentaires, de l'activité physique et d'un corps en santé.	<ol style="list-style-type: none"> 12. Napperons des groupes alimentaires 13. Sondage sur le déjeuner 14. Quand je mène une vie saine, je me sens... (évaluation du rendement) 15. Carte de vœux 16. Bougeons, bougeons! 17. Remue-méninges sur l'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les risques de maladie • Déterminer ce qui est essentiel à une croissance et à un développement adéquats • Fournir l'énergie et les éléments nutritifs essentiels • Aider à maintenir un poids santé • Renforcer le cœur, les poumons et les muscles • Aider les gens à améliorer leur apparence et leur estime de soi • Améliorer le rendement scolaire • Améliorer le rendement physique global

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

Décrire le rapport qui existe entre les bonnes habitudes alimentaires, une vie active saine et un corps en santé.

Attente précise	Activités	Concepts d'apprentissage
Décrire une variété de façons permettant de prévenir la carie dentaire (p. ex. : brossage des dents, bons choix alimentaires, rinçage de la bouche)	18. Révision sur le brossage 19. Révision sur la plaque 20. Les plaisirs de l'utilisation de la soie dentaire 21. Collations santé 22. Carie dentaire (évaluation du rendement)	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer les techniques de brossage• Comprendre le processus de formation de la plaque• Évaluer la présence de la plaque dans sa bouche en effectuant des examens ponctuels• Comprendre l'importance de l'utilisation de la soie dentaire• Déterminer les collations santé• Comprendre les causes de la carie dentaire et l'évolution du processus

Attente précise

Trouver des mets ethniques et les classer dans les groupes alimentaires appropriés.

1. REVUE DES GROUPES ALIMENTAIRES

Passez les feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en revue avec les élèves. Discutez du concept de la variété et insistez sur le fait qu'il fait partie d'une alimentation saine, tant à l'intérieur d'un même groupe alimentaire qu'entre les différents groupes (voir information documentaire). Rappelez aux élèves que les combinaisons alimentaires sont composées d'aliments provenant de plus d'un groupe alimentaire. Demandez aux élèves de donner des exemples d'aliments provenant de chaque groupe alimentaire. Incorporez les mets ethniques dans votre discussion.

2. LÉGUMES ET FRUITS DU MONDE

À l'aide d'une carte du monde, identifiez les régions d'où peuvent provenir divers légumes et fruits. Ainsi :

- les kiwis viennent de Nouvelle-Zélande;
- les pommes Granny Smith viennent d'Afrique du Sud;
- les mangues viennent du Mexique, d'Asie et des Caraïbes;
- le plantain et le chou-chine viennent des Caraïbes, du Vietnam et d'Afrique;
- le bok choy et les pousses de bambou viennent de Chine;
- les tiges de lotus viennent d'Asie méridionale;
- les litchis viennent du Vietnam et d'Afrique.

Remarquez que même si de nombreux aliments provenaient initialement d'un pays en particulier, ils peuvent maintenant pousser dans de nombreux autres pays à travers le monde. Commandez des fiches photos de nombreux légumes et fruits auprès des Dairy Farmers of Ontario au (905) 821-8970.

Demandez aux enfants de fabriquer un mobile ou une affiche mettant en vedette une variété de fruits et de légumes provenant du monde entier.

3. ALIMENTS DÉGUISÉS

Apportez une variété d'échantillons d'un même aliment sous diverses formes (p. ex. : les pommes peuvent être crues, cuites, séchées, transformées en sauce, en cidre, en jus, en beurre ou encore faire partie d'une combinaison alimentaire comme la tarte aux pommes). Les tomates, les carottes, les pommes de terre et le maïs peuvent également être utilisés pour démontrer les formes diverses d'un même aliment. Demandez aux élèves de goûter aux diverses formes d'un aliment, puis de consigner son goût, sa texture et son apparence, en plus de préciser s'ils en ont aimé le goût ou non. Discutez de l'utilisation des aliments dans différentes cultures, puis classez-les par groupes alimentaires.

4. METS DE FÊTES

Demandez aux élèves d'apporter une courte liste d'aliments habituellement servis dans leur famille pour célébrer un événement particulier comme une fête religieuse ou laïque, un mariage, etc. Comparez les listes, puis posez les questions suivantes aux élèves : Quels types d'aliments sont consommés dans les fêtes traditionnelles? Semblent-ils avoir certains aspects en commun? Que ressentez-vous lorsque vous mangez ces aliments? Classez ces aliments par groupes alimentaires.

5. REPAS FAVORI

Soulignez le caractère unique des habitudes alimentaires et dites aux élèves que les gens de différentes parties du monde peuvent manger des repas différents, ayant néanmoins une valeur nutritive équivalente. Faites comprendre aux élèves que même si le repas favori de chaque enfant est différent, aucun régime alimentaire n'est meilleur qu'un autre.

Demandez aux élèves de dessiner leur repas favori, puis affichez les dessins. Demandez aux élèves de décrire leur repas.

6. DÉJEUNERS DE PAR LE MONDE

Parlez des aliments consommés pour déjeuner un peu partout dans le monde. Demandez aux élèves de se renseigner sur la nourriture habituellement mangée au déjeuner par divers groupes ethniques de leur communauté, puis de comparer l'information recueillie à ce sujet.

Les élèves peuvent également interviewer des membres de leur famille pour connaître ce qu'ils mangeaient pour déjeuner pendant leur enfance. Discutez des raisons pour lesquelles les gens mangent des aliments différents pour déjeuner (p. ex. : parce que différents aliments sont disponibles dans différentes parties du monde). Les élèves peuvent faire un dessin ou une composition sur ce qu'ils ont découvert.

7. FOIRE INTERNATIONALE DE LA NOURRITURE

Initiez les élèves à une vaste gamme d'aliments du monde entier en organisant une foire internationale de la nourriture présentant des recettes de mets et de collations provenant d'autres pays. Utilisez de la musique et des décorations de cette partie du monde.

Les élèves pourraient aider à préparer la nourriture à l'école, si cette dernière possède les installations requises. Ils peuvent également apporter des échantillons de leurs mets préférés préparés chez eux afin de permettre aux autres élèves de la classe d'y goûter.

Demandez aux élèves de fabriquer une affiche ou d'élaborer une histoire sur les aliments qu'ils viennent de découvrir, en précisant la provenance de l'aliment ainsi que les différentes façons de les apprêter lorsque ces aliments font partie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Vous pouvez également demander aux élèves « étrangers » de fabriquer une affiche ou de raconter leur expérience lorsqu'ils ont mangé de la nourriture « canadienne » pour la première fois.

8. OBJECTIFS DÎNERS

Demandez aux élèves de dessiner un dîner qui comprendrait une portion des produits céréaliers, une autre des légumes et fruits ainsi qu'une autre des produits laitiers ou des viandes et substituts (ou encore une portion de chacun de ces groupes). Demandez-leur d'écrire le nom des aliments ainsi que du groupe alimentaire dont ils font partie. Encouragez-les à faire preuve de créativité et de variété dans la préparation de leur dîner en incorporant des mets d'autres cultures.

Encouragez les élèves à se fixer comme objectif d'inclure dans leur dîner au moins un aliment provenant des produits céréaliers ainsi que des légumes et fruits, de même qu'un aliment faisant partie du groupe alimentaire des produits laitiers ou des viandes et substituts (ou encore des deux). Dites aux enfants qu'ils peuvent demander à leurs parents de les aider à atteindre leur objectif.

9. LIVRET ALPHABET ALIMENTAIRE

Utilisez cette activité pour présenter les aliments consommés par diverses cultures ainsi que pour en discuter. Vous pouvez également traiter de l'importance de choisir beaucoup d'aliments différents – d'où la variété alimentaire (voir information documentaire). Expliquez que la première personne qui prononce la lettre « A » doit ensuite nommer un aliment qui commence par cette lettre. L'élève suivant donne ensuite la lettre « B » et dit un aliment qui commence par cette lettre, et ainsi de suite. Demandez aux élèves de préciser de quelle partie du monde leur aliment provient. Assurez-vous que chaque enfant a son tour au moins une fois. Vous devrez peut-être leur donner des suggestions d'aliments pour certaines lettres (p. ex. : la lettre « C » pour concombre, canard, cresson – la lettre « Q » pour quiche, quesadilla – la lettre « V » pour vanille, veau, vinaigre – la lettre « Y » pour yogourt, yakitori (plat japonais) - la lettre « Z » pour ziti (pâtes ressemblant au riz), zakouski (plat russe). Nous vous suggérons de sauter les lettres « U », « W » et « X »). Les élèves peuvent ensuite fabriquer un livret alphabet alimentaire comme projet de classe ou individuel.

10. PROVENANCE DES ALIMENTS (activité d'enrichissement)

À l'aide d'une carte, dites aux élèves d'indiquer le pays, la province ou l'état d'où proviennent divers aliments. Si vous le pouvez, reproduisez une carte du monde et demandez aux élèves de tracer une ligne sur cette carte, reliant votre ville au pays, à la province ou à l'état d'où proviennent ces aliments.

11. GUIDES ALIMENTAIRES DU MONDE ENTIER (activité d'enrichissement)

À l'aide de la feuille d'activité du *Guide alimentaire*, demandez aux élèves de remplir les rayons de l'arc-en-ciel alimentaire en s'inspirant de la nourriture caractérisant une certaine culture ou époque. Pour exécuter cet exercice, les élèves devront faire des recherches sur les aliments de chaque groupe alimentaire habituellement consommés dans ce pays ou à cette époque. Suggérez-leur de parler à des personnes originaires de ce pays ou encore d'effectuer des recherches à la bibliothèque. Demandez aux élèves de dessiner et d'étiqueter leur guide alimentaire, puis de l'afficher sur un babillard ou un mur de la classe.

Attente précise

Décrire les avantages des bons choix alimentaires, de l'activité physique et d'un corps en santé.

12. NAPPERONS DES GROUPE ALIMENTAIRES

Demandez à chaque élève de fabriquer un napperon avec des mots et des dessins. Ils peuvent « tisser » l'arrière-plan de leur œuvre avec du papier de bricolage. Le thème de ce bricolage pourrait s'intituler « Une alimentation saine et une vie active pour des corps forts et en santé ». Remettez un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à tous les élèves, puis demandez-leur d'inventer un slogan pour leur œuvre d'art et d'en informer le reste de la classe. Encouragez les élèves à inclure des aliments à forte densité en éléments nutritifs (voir glossaire) et à donner des exemples de leurs activités physiques préférées. Laminez les napperons et affichez-les, ou encore remettez-les aux élèves pour qu'ils puissent les utiliser à la maison.

13. SONDAGE SUR LE DÉJEUNER

Demandez aux élèves de mener un sondage auprès de cinq amis ou membres de leur famille en leur posant les questions suivantes :

- Combien de déjeuners avez-vous pris au cours des sept derniers jours?
- Quand vous déjeunez, comment vous sentez-vous le reste de la journée?
- Quels aliments avez-vous mangés pour déjeuner aujourd'hui?
- Quand vous ne déjeunez pas, comment vous sentez-vous le reste de la journée?

Demandez aux élèves de tracer deux graphiques pour chaque personne interviewée :

- un indiquant le nombre de fois que la personne a déjeuné au cours d'une période de sept jours;
- un autre indiquant le nombre de groupes alimentaires dont les aliments consommés pour déjeuner faisaient partie.

Discutez ensemble du nombre de groupes alimentaires qu'un déjeuner complet doit comprendre (voir information documentaire) ainsi que de ce que les gens ont ressenti lorsqu'ils ont déjeuné ou non.

14. QUAND JE MÈNE UNE VIE SAINE, JE ME SENS... (évaluation du rendement)

Demandez aux élèves d'écrire une histoire décrivant la façon dont ils se sentent quand ils mangent bien, qu'ils suivent les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et qu'ils font de l'exercice. Encouragez-les à réfléchir à l'énergie qui les anime ou à la facilité avec laquelle ils peuvent se concentrer lorsqu'ils mangent bien.

Demandez aux élèves de partager leur histoire et de la lire à voix haute en classe, puis discutez des avantages d'une alimentation saine et d'une vie active.

15. CARTE DE VOEUX

Demandez aux élèves de dessiner une carte de vœux sur le thème de l'alimentation saine. Ils peuvent écrire à leurs parents ou tuteurs pour les remercier de leur avoir donné des aliments sains qui leur ont aidé à atteindre leur niveau de croissance actuel. Ils peuvent également leur demander de continuer à leur préparer des repas et des collations qui appliquent les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les élèves devraient décrire les raisons pour lesquelles les membres de leur famille doivent avoir de bonnes habitudes alimentaires.

16. BOUGEONS, BOUGEONS

Prenez 50 fiches, puis écrivez le nom d'un aliment différent (p. ex. : tomate) sur la face recto, puis au verso de chaque fiche, inscrivez une activité physique et le nombre de répétitions à exécuter (p. ex. : 2 redressements assis). Préparez 10 fiches pour chacun des quatre groupes alimentaires, puis une dernière série de 10 pour la catégorie autres aliments. Déposez toutes les fiches dans une boîte, au milieu de la salle de classe. Installez autour de la classe des affiches sur lesquelles vous aurez préalablement inscrit le nom de chaque groupe alimentaire ainsi que de la catégorie autres aliments.

- Divisez la classe en cinq files, chacune débutant sous une affiche de groupe/catégorie alimentaire.
- Lorsque vous direz « PARTEZ », la personne qui sera en tête de chaque file se dirigera en courant vers la boîte et pigera une fiche.
- Ces cinq élèves se dirigeront ensuite vers l'avant du groupe alimentaire dont l'aliment inscrit sur la fiche fait partie.
- Chacun de ces élèves exécutera le mouvement inscrit sur sa fiche (p. ex. : 10 sauts avec écarts - « *jumping jacks* ») et les autres élèves de la « file » les imiteront.
- Lorsque deux élèves se dirigent vers la même file (parce que l'aliment qu'ils ont pigé fait partie du même groupe ou de la même catégorie alimentaire), ils exécutent, à tour de rôle, le mouvement indiqué au verso de leur fiche, suivis des autres élèves dans la file.
- Ces cinq élèves retournent ensuite à la fin de la nouvelle file.
- Le jeu reprend avec d'autres élèves. Vous dites à nouveau « PARTEZ », puis l'élève suivant dans chaque file court vers la boîte, pige une fiche et va vers le groupe alimentaire dont l'aliment inscrit sur sa fiche fait partie, exécute le mouvement spécifique qui y est indiqué, suivi des autres élèves de la rangée. Le jeu prend fin lorsque toutes les fiches de la boîte ont été pigées.

Discutez de l'importance de manger une variété d'aliments et de mener une vie active. Expliquez aux élèves que ces éléments interagissent pour qu'ils se sentent en santé et débordants d'énergie (voir information documentaire). Cette activité peut avoir lieu dans un gymnase.

17. REMUE-MÉNINGES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Divisez la classe en deux groupes. Chaque groupe doit avoir une personne pour consigner le déroulement de l'activité (secrétaire) et une autre pour la présenter (commentateur). Demandez à un groupe de consigner toutes les activités physiques préférées qui leur viennent en tête. Le secrétaire dresse une liste de toutes ces activités qui peuvent également comprendre les activités de la vie active (voir information documentaire) telles que prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur. Le commentateur transmet ensuite cette information aux autres élèves de la classe. Discutez de l'éventail d'activités physiques qui peuvent être pratiquées ainsi que du plaisir qu'on peut en retirer.

Demandez à l'autre groupe de dresser une liste de tous les avantages qui leur viennent en tête en ce qui a trait à l'activité physique. Rappelez-leur d'inclure une gamme d'avantages (voir information documentaire).

Dirigez ensuite une discussion sur la variété d'avantages découlant de l'activité physique. Encouragez les élèves à mettre l'accent sur le plaisir et les avantages qu'ils peuvent retirer de l'activité physique, plutôt que de la considérer comme une corvée, ou encore de s'attarder aux effets défavorables d'un manque d'activité physique.

Attente précise

Décrire une variété de façons permettant de prévenir la carie dentaire (p. ex. : brossage des dents, bons choix alimentaires, rinçage de la bouche).

18. RÉVISION SUR LE BROSSAGE

Passer le brossage des dents en revue avec les élèves. Discutez des raisons pour lesquelles nous avons des dents ainsi que des soins à leur prodiguer. Demandez aux élèves s'ils ont remarqué des différences dans les sensations dans leur bouche avant et après s'être brossé les dents. Voici quelques idées pour encourager les élèves à réfléchir aux soins à prodiguer à leurs dents :

- Demandez aux élèves d'écrire une histoire sur une personne qui n'a plus de dents.
- Demandez aux élèves d'élaborer leur propre tableau de brossage.
- Demandez aux élèves d'effectuer un sondage auprès des membres de leur famille afin de déterminer le type de brosse à dents qu'ils utilisent (p. ex. : la marque, le type de soies, etc.).

19. RÉVISION SUR LA PLAQUE DENTAIRE

Discutez des endroits où se cache la plaque dentaire (voir information documentaire). Organisez périodiquement une évaluation ponctuelle de la santé bucco-dentaire des élèves en leur demandant qui s'est brossé les dents ce matin-là. Cette activité renforcera le besoin d'enlever la plaque chaque jour.

20. LES PLAISIRS DE L'UTILISATION DE LA SOIE DENTAIRE

Pour illustrer la nécessité d'utiliser la soie dentaire, étendez de la peinture épaisse sur votre main. Ensuite, utilisez une brosse à dents pour enlever la peinture, en gardant vos doigts collés les uns sur les autres. La brosse ne réussira pas à enlever la peinture entre les doigts. Vous pouvez alors établir une comparaison entre la plaque dentaire qui s'accumule entre les dents et la peinture entre les doigts.

Remettez un bout de soie dentaire de 18 pouces à chaque élève. Demandez-leur de se trouver un partenaire et de démontrer la méthode d'utilisation de la soie dentaire en utilisant ce bout de soie et la main de leur partenaire. Un élève tient la soie dentaire pendant que l'autre tient ses doigts légèrement écartés. L'élève qui tient la soie la fait glisser le long de chaque doigt.

21. COLLATIONS SANTÉ

Il existe de nombreuses collations santé. Demandez aux élèves de réfléchir à certains de ces aliments, de remplir la feuille d'activité intitulée *Choix de collations santé pour la récré*, puis de dresser une liste des collations santé recommandées qu'ils pourront rapporter chez eux.

22. CARIE DENTAIRE (évaluation du rendement)

Discutez de quelle façon les bactéries que l'on retrouve dans la plaque dentaire sécrètent un acide en présence de sucre dans la bouche. Ainsi, chaque fois qu'on mange des aliments qui contiennent du sucre, ces bactéries continuent de produire l'acide (voir information documentaire). Démontrez ce processus à l'aide de la feuille d'activité intitulée *Le processus de carie dentaire*. Faites un sondage auprès des élèves en vue de déterminer le nombre d'élèves qui ont déjà eu des caries dentaires.

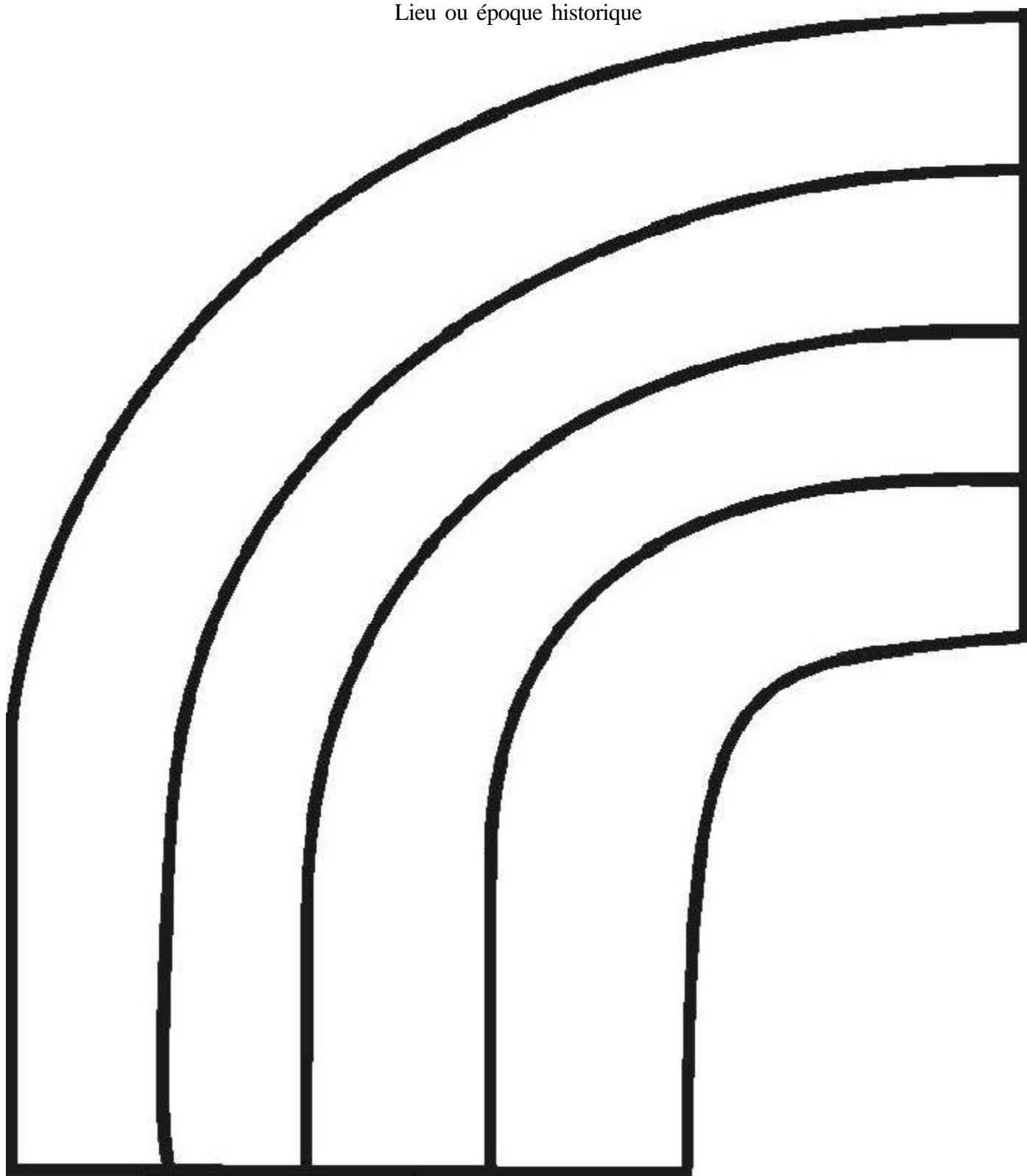
Ayant déjà couvert les principales façons de prévenir les caries, discutez maintenant des autres mesures préventives qui peuvent être appliquées (p. ex. : mâcher de la gomme sans sucre pendant une vingtaine de minutes, manger des aliments de protection et se rincer la bouche avec de l'eau pendant la journée) – (voir information documentaire).

Jouez le jeu sur la feuille d'activité intitulée *Atteint le sourire en premier* en vue de consolider les comportements favorisant la santé bucco-dentaire.

Nom : _____

Guide alimentaire

Lieu ou époque historique



Produits
céréaliés

Légumes et
fruits

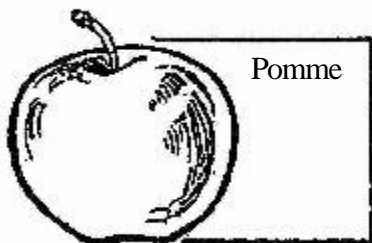
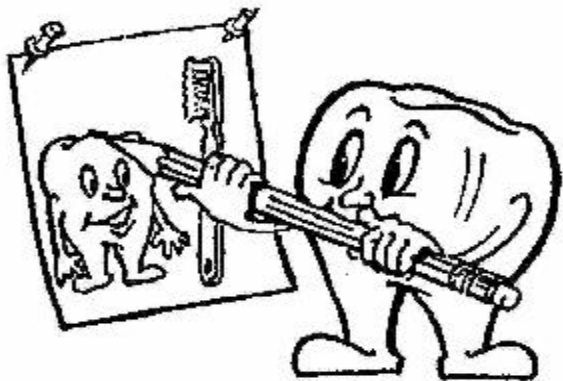
Produits
laitiers

Viandes et
substituts

Nom : _____

Choisir des collations santé pour la récré

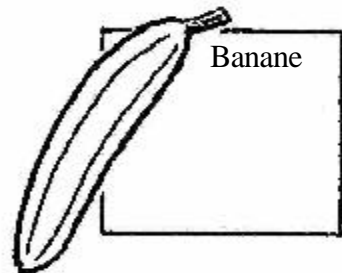
Directives : Dessine une dent souriante à côté des collations qui sont bonnes pour toi, une brosse à dents à côté d'une collation qui pourrait causer la carie dentaire et qui nécessite un bon brossage.



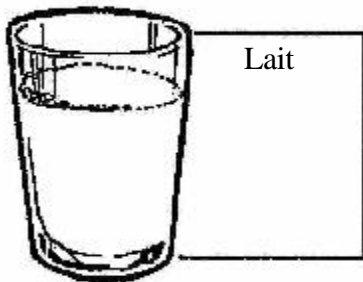
Pomme



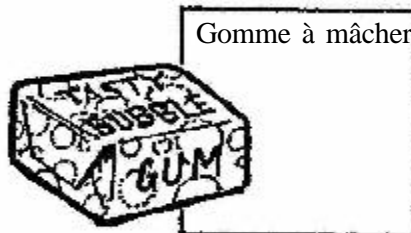
Graines de tournesol



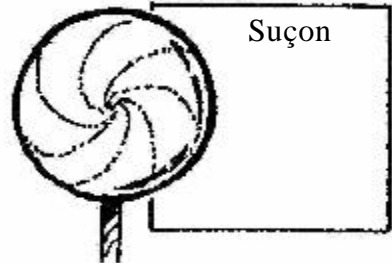
Banane



Lait



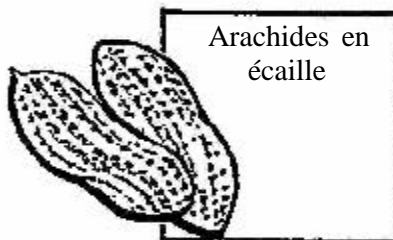
Gomme à mâcher



Suçon



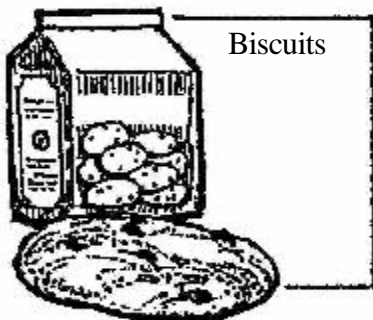
Tablette de chocolat



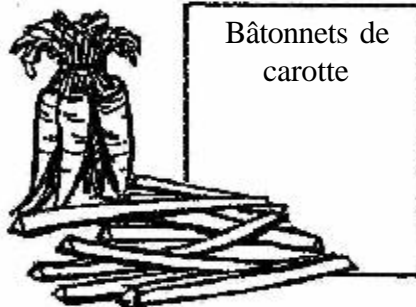
Arachides en écarille



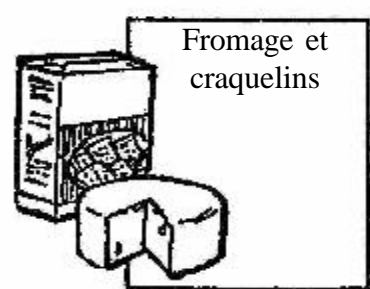
Jus d'orange non sucré



Biscuits



Bâtonnets de carotte



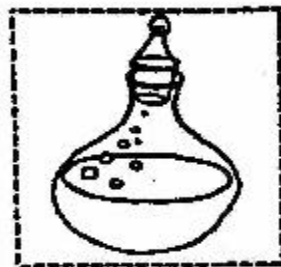
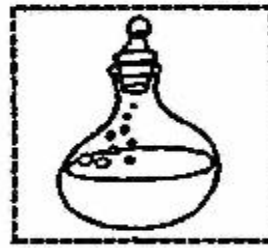
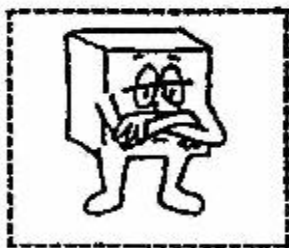
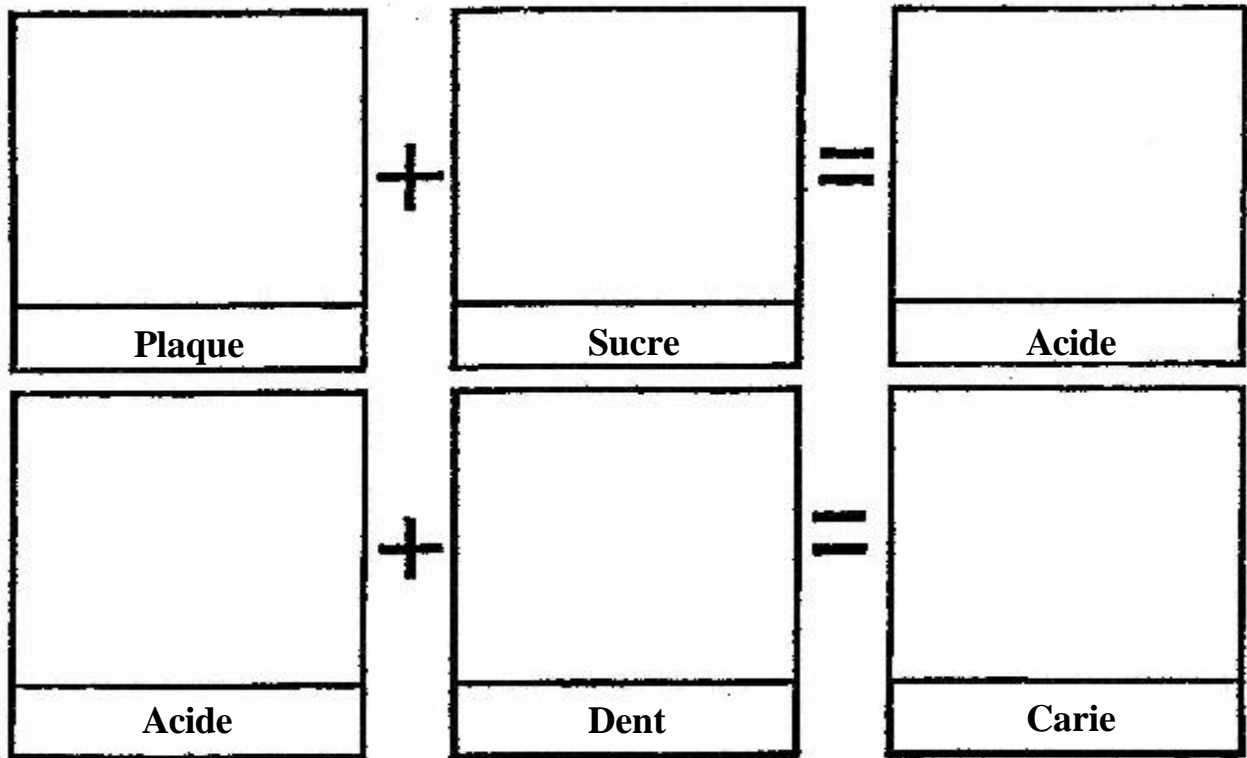
Fromage et craquelins

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

Nom : _____

Le processus de carie dentaire










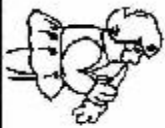




Directives : Découpe les images ci-dessous et colle-les dans la case appropriée afin d'illustrer le processus de carie dentaire.



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

E T T A

Nom : _____

		Tu es allé chez le dentiste. Avance de deux cases!			Tu l'as fait surprendre avec de la gomme à mâcher! Recule d'une case.		Tu as oublié de te brosser les dents aujourd'hui! Recule de trois cases.	
Tu bois de l'eau fluorurée! Avance de deux cases.				Tu as frappé Kevin au y sage avec un ballon! Recule d'une case.		Surprise! Pas de carie! Avance de trois cases.		Tu as mangé une carotte comme collation! Avance d'une case.
Tu manges trop de sucreries! Recule de deux cases.	Tu manges des collations plus saines. Avance d'une case.		Tu te brosses les dents régulièrement. Avance d'une case.			Tu as raté ton rendez-vous chez le dentiste. Recule d'une case.		

Vous pouvez utiliser des boutons comme pions.

Jouez à pile ou face pour faire avancer votre pion. « face » fait avancer de deux cases alors que « pile », seulement d'une case.