

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine		
Expliquer le rôle des bonnes habitudes alimentaires, de l'activité physique et de l'hérédité en ce qui a trait à la taille et à la silhouette.		
Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
<p>Préciser les facteurs qui influent sur la taille et la silhouette (p. ex. : l'hérédité, le régime, l'exercice).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je grandis 2. Fiche de croissance 3. Pourquoi je mange 4. Sondage sur les annonces publicitaires à la télé portant sur les aliments (activité à domicile) 5. Fais travailler ces muscles! 6. Mot mystère sur l'image corporelle 7. Suis cette étoile 8. Rédaction (évaluation du rendement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hérédité et croissance à la puberté • Image corporelle positive • Facteurs influant sur les choix alimentaires
<p>Analyser ses choix alimentaires au cours d'une période donnée, y compris les aliments achetés (p. ex. : « aliments quotidiens » par rapport aux « aliments occasionnels »), puis déterminer s'il s'agit de choix bons pour la santé ou non.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 9. <i>Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes</i> 10. Revue du Guide alimentaire canadien 11. Exercice sur la grosseur des portions 12. Quelle est la grosseur de la portion? 13. Parlons portions 14. Le défi des combinaisons alimentaires 15. Guide alimentaire personnel 16. Aliments quotidiens et occasionnels 17. Créons notre annonce publicitaire 18. Journal alimentaire : qu'est-ce que j'ai mangé hier? (évaluation du rendement) 19. Journal alimentaire : objectif de la classe 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes</i> • <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> : nombre de portions dans chaque groupe alimentaire, grosseur des portions • Les « aliments quotidiens » et les « aliments occasionnels »

Attente précise

Préciser les facteurs qui influent sur la taille et la silhouette (p. ex. : l'hérédité, le régime et l'exercice).

1. JE GRANDIS

Cette activité vise à enseigner deux concepts aux élèves, soit celui du rythme de croissance et celui relié à l'influence de l'hérédité (voir glossaire) sur notre taille et notre silhouette (voir information documentaire). Avec la permission de leurs parents ou tuteurs, les élèves peuvent utiliser des photos d'eux et des membres de leur famille, de la naissance jusqu'à aujourd'hui, pour créer un album illustrant leur croissance ainsi que la taille et la silhouette des membres de leur famille. Il serait pratique d'utiliser des photos où les enfants apparaissent à côté d'adultes, de façon à leur permettre de comparer leur taille à celle de quelqu'un qui a fini de grandir. Les élèves devraient écrire leur âge sur chaque page, puis décrire de quelle façon une alimentation saine et l'activité physique leur ont permis de grandir, par rapport à la photo précédente.

On peut demander aux élèves de décrire les caractéristiques particulières et uniques rattachées aux personnes apparaissant sur les photos, à des âges différents. Les élèves devraient également chercher à cerner les similitudes dans la silhouette et la taille des membres de leur famille, de même que leurs caractéristiques distinctes telles que la couleur des yeux, de la peau et des cheveux. Si une discussion est organisée en classe, on peut alors demander aux élèves de réfléchir au fait que chaque personne possède ses propres idées sur ce qui est beau ou spécial.

Remarque : Dans le cadre de cette activité, n'oubliez pas de tenir compte du fait que certains enfants peuvent avoir été adoptés.

2. FICHE DE CROISSANCE

Demandez aux élèves de mesurer la taille d'un animal domestique (p. ex. : un hamster) ou d'une jeune plante que vous avez en salle de classe. Dites-leur de consigner régulièrement la croissance de leur plante ou animal domestique au cours d'une certaine période de temps. Ces mesures peuvent être utilisées pour élaborer un graphique en barres afin d'illustrer la progression de la croissance. Les élèves peuvent calculer la croissance totale qu'ils ont pu observer.

Cette information peut servir de sujet de discussion sur l'alimentation saine ainsi que sur son rôle à l'égard de la croissance des plantes, des animaux et des humains. La discussion peut également porter sur l'acceptation de son corps (voir information documentaire) en utilisant des plantes ou des animaux domestiques pour démontrer les différences naturelles en matière de tailles et de formes.

3. POURQUOI JE MANGE

Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur les facteurs qui influent sur ce qu'ils choisissent de manger (p. ex. : le goût, la disponibilité des aliments, la famille et la culture, les amis et les annonces publicitaires à la télé). Demandez-leur également de faire un remue-méninges sur les facteurs qui influent sur les raisons pour lesquelles ils mangent (p. ex. : la faim, le moment de la journée, l'habitude, l'humeur, l'attrait de la nourriture pour les sens). Discutez de quelle façon la nourriture est souvent associée aux événements heureux comme les soirées, les anniversaires et les fêtes.

Demandez aux élèves de dresser la liste des cinq aliments qu'ils préfèrent. Puis, à l'aide de la feuille d'activité intitulée *Pourquoi je mange*, dites-leur de réfléchir aux raisons qui les poussent à consommer ces aliments et d'autres aliments.

- Discutez du fait qu'il nous arrive de manger sans avoir vraiment faim, simplement parce que l'arôme des aliments nous met l'eau à la bouche, parce que nous voyons d'autres gens manger, parce que nous nous ennuyons ou parce que nous avons vu une annonce publicitaire à la télé qui nous fait penser que nous avons faim et que nous avons le goût de manger cet aliment en particulier.
- Demandez-leur s'il est dangereux pour la santé de manger sans avoir faim.
- Demandez-leur pourquoi, à leur avis, il est important de connaître les facteurs qui déclenchent leur faim (p. ex. : l'ennui, regarder la télé).

Dites aux élèves de chercher à identifier un facteur qui déclenche leur faim, puis de choisir une activité qu'ils pourraient pratiquer au lieu de manger. Rappelez-leur qu'ils devraient toutefois manger lorsqu'ils ont faim.

4. SONDAGE SUR LES ANNONCES PUBLICITAIRES À LA TÉLÉ

Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur les différents produits (voir glossaire) qu'ils consomment après les avoir vus dans une annonce publicitaire (voir glossaire) à la télé. Discutez de quelle façon la publicité à la télé et dans les autres médias influe sur les aliments achetés, de même que des techniques utilisées par les publicitaires pour amener les enfants à acheter leurs produits. Demandez aux élèves de regarder, avec leur famille, des pubs à la télé annonçant différents produits alimentaires (voir glossaire et information documentaire). À l'aide de la feuille d'activité intitulée *Sondage sur les annonces publicitaires à la télé*, demandez aux élèves de noter les différentes annonces qu'ils ont regardées avec les membres de leur famille.

Dites aux élèves d'apporter les résultats de leur sondage en classe, puis discutez des techniques publicitaires utilisées dans les annonces regardées.

- Demandez-leur de décrire leur annonce préférée, puis de préciser si elle a réussi ou non à les persuader d'acheter l'aliment en question.
- Demandez-leur s'ils ont déjà acheté un aliment simplement parce qu'ils l'avaient vu annoncé à la télé.
- Demandez-leur si les annonces les laissent confus.
- Discutez de quelle façon les annonces publicitaires à la télé ainsi que les autres annonces peuvent les aider à faire des choix alimentaires nutritifs.

5. FAIS TRAVAILLER CES MUSCLES

Dans le gymnase, demandez aux élèves d'exécuter chacun des exercices suivants pendant environ une minute (certains exercices peuvent nécessiter plus de temps). Ensuite, discutez avec eux de la façon dont leur corps a réagi physiquement en exécutant chaque exercice, puis dites-leur de préciser les muscles qu'ils croient avoir utilisés.

Exercice	Groupe de muscles
<i>Tractions sur les mains, contre le mur :</i> Dites aux élèves de faire face au mur, à une distance suffisante pour leur permettre de placer la paume de leurs mains bien à plat sur le mur. Demandez-leur ensuite de plier les coudes et de se pencher vers le mur. Les élèves doivent ensuite redresser les bras et se remettre debout.	Bras Poitrine Haut du dos
<i>Patins en papier :</i> Remettez deux feuilles de papier à chaque élève en leur demandant de les déposer sur le plancher. Dites-leur ensuite de mettre un pied sur chaque feuille, puis de patiner dans la pièce.	Jambes Fléchisseur de la hanche Cœur
<i>Aérobique :</i> Exécutez une série de sauts avec écarts, ou encore faites une marche en levant les jambes bien haut, effectuez des cercles avec les bras, des haussements d'épaules, etc. en demandant aux élèves de vous imiter.	Entraînement de tous les muscles du corps Coeur
<i>Roue humaine :</i> Dites aux élèves de s'asseoir par terre et de former un cercle, les jambes étendues devant eux, la paume des mains à plat contre le sol, derrière eux. Demandez-leur ensuite de soulever leur corps légèrement, puis de se déplacer en cercle, ce qui donne l'impression d'une roue qui tourne.	Exercice de force du bas et du haut du corps

6. MOT MYSTÈRE SUR L'IMAGE CORPORELLE

Présentez le concept de l'image corporelle et celui de la croissance pendant la puberté (voir information documentaire). Expliquez aux enfants que leur corps commence à se transformer dès le début de la puberté. Précisez que beaucoup d'enfants deviennent insatisfaits de leur apparence en raison de la rapidité de ces changements. Entre l'âge de 9 à 12 ans, un enfant se plaint habituellement d'être trop court ou trop grand, trop maigre ou trop gros. Ils indiquent souvent ne pas aimer une partie de leur corps. Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Mots mystères sur l'image corporelle*. Passez les réponses de cette feuille d'activité en revue avec les élèves, en utilisant leurs questions et leurs commentaires pour stimuler la discussion.

7. SUIS CETTE ÉTOILE

Discutez des différentes tailles et silhouettes, en mettant l'accent sur les faits suivants :

- chaque personne est unique;
- nos caractéristiques uniques signifient que nous avons tous des habiletés complémentaires;
- chaque personne grandit à son propre rythme et pour que ce processus se déroule sainement, il faut bien manger et prendre plaisir à participer à des activités physiques;
- chaque personne aime et n'aime pas certains aspects de son apparence;
- il est totalement inacceptable, pour quelle que raison que ce soit, de taquiner quelqu'un sur son apparence;
- chaque personne possède sa propre perception de la beauté.

Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Suis cette étoile*. Cette activité encourage les élèves à réfléchir à des mots qui les décrivent, puis à faire ressortir les qualités qu'ils jugent les plus importantes.

8. RÉDACTION (évaluation de la performance)

Demandez aux élèves d'écrire une histoire sur les facteurs qui influent sur leur taille et leur silhouette, de même que sur leurs autres caractéristiques physiques telles que la couleur des yeux et des cheveux (p. ex. : hérédité, habitudes alimentaires, activité physique et rythme de croissance). Suggérez-leur de tenir compte d'attributs physiques précis qu'ils ont en commun avec leurs parents ou leurs frères et sœurs (p. ex. : la couleur des cheveux ou la taille). Incitez-les à écrire sur la façon dont une alimentation saine peut leur donner de l'énergie, sans pour autant influencer beaucoup sur leur apparence.

Remarque : Dans le cadre de cette activité, n'oubliez pas de tenir compte du fait que certains enfants peuvent avoir été adoptés.

Attente précise

Analyser ses choix alimentaires au cours d'une période donnée, y compris les aliments achetés (p. ex. : « aliments quotidiens » par rapport aux « aliments occasionnels »), puis déterminer s'il s'agit de choix bons pour la santé ou non.

9. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LA SANTÉ DES CANADIENS ET DES CANADIENNES

Distribuez la feuille d'activité intitulée *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*. Discutez du contenu de ces recommandations en classe, puis demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité (voir information documentaire).

10. REVUE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Distribuez des exemplaires des feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et passez les groupes alimentaires en revue.

- Discutez du nombre de portions recommandé pour chaque groupe alimentaire.
- Demandez aux élèves pourquoi les rayons de l'arc-en-ciel du *Guide alimentaire* sont de grosseurs différentes.
- Discutez de la catégorie autres aliments (voir information documentaire). Demandez aux élèves de vous donner des exemples d'aliments faisant partie de cette catégorie. Présentez le concept de la modération, puis expliquez pourquoi il n'y a pas de nombre de portions recommandé pour ces aliments. Expliquez que l'eau (voir glossaire) est une exception dans la catégorie autres aliments, car sa consommation est essentielle à la vie et ne devrait donc pas être limitée.

11. EXERCICE SUR LA GROSSEUR DES PORTIONS

Apportez quelques échantillons de nourriture pour montrer la grosseur des portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (voir glossaire et information documentaire). Invitez les élèves à apporter des échantillons de nourriture fréquemment consommée chez eux. Si vous ne pouvez apporter d'échantillons de nourriture, essayez d'utiliser des aliments connus pour représenter la nourriture (voir les exemples ci-dessous).

Demandez aux élèves de deviner le nombre de portions que contient chaque échantillon et de comparer leurs réponses aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Suggestions d'échantillons de nourriture :

1 baguel	2 portions de produits céréaliers
500 ml de nouilles (cuites)	4 portions de produits céréaliers
1 pomme, banane ou orange moyenne	1 portion de légumes et fruits
1 boîte à jus (250 ml)	2 portions de légumes et fruits
1 petit yogourt (175 ml)	1 portion de produits laitiers
2 tranches de fromage en tranches	1 portion de produits laitiers
125 ml de haricots/lentilles (cuites)	1 portion de viandes et substituts

Articles domestiques pouvant illustrer la grosseur d'une portion d'aliment :

32 bouts de ficelle de 32 cm de long	représente 1 portion de spaghetti cuit
125 ml de jetons de bingo	représente 1 portion de légumes cuits
250 ml de sable	représente 1 portion de lait
1 jeu de cartes	représente 1 portion de viande cuite

12. QUELLE EST LA GROSSEUR DE LA PORTION?

À l'aide des feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Quelle est la grosseur de la portion?*. Rappelez-leur qu'il n'y a pas de nombre recommandé de portions pour la catégorie autres aliments (voir information documentaire). Vous désirerez peut-être prendre quelques exemples d'aliments en salle de classe pour aider les élèves à mieux saisir ce concept. Ensuite, passez les bonnes réponses en revue à l'aide de la feuille-réponse.

13. PARLONS PORTIONS

À l'aide des feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Parlons portions*.

Réponses à la feuille d'activité intitulée *Parlons portions* :

1. 3 portions de viandes et substituts
2. 3 portions de produits laitiers
3. 16 portions de produits céréaliers
4. 9 portions de légumes et fruits

14. LE DÉFI DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Passez en revue le concept des combinaisons alimentaires (voir glossaire) en vertu duquel ces combinaisons contiennent des ingrédients (voir glossaire) provenant de plus d'un groupe alimentaire (p. ex. : petit pain au porc cuit à la vapeur, hambourgeois, samosas, moussaka, ragoût, sandwichs et burritos). Demandez aux enfants quelles sont leurs combinaisons alimentaires préférées, puis aidez-les à déterminer de quels groupes alimentaires les divers ingrédients font partie.

Utilisez la pizza comme exemple. Demandez aux élèves de vous donner autant de garnitures que possible à y ajouter. Ensuite, élaborez une recette de pizza dans laquelle vous retrouverez le nombre de portions suivantes :

- 2 à 4 portions de légumes et fruits;
- 1 portion de produits laitiers;
- 1 portion de viandes et substituts.

Explorez le nombre de pizzas différentes que la classe peut créer en appliquant ces critères. Écrivez-les tous au tableau, puis inventez des noms pour chaque recette de pizza originale. Quelle recette les élèves préfèrent-ils? Songez à commander ou à préparer cette pizza pour dîner. Accompagnez-la de lait ou de jus, puis de bâtonnets de légumes ou de fruits.

15. GUIDE ALIMENTAIRE PERSONNEL

À l'aide de la feuille d'activité intitulée *Guide alimentaire personnel*, demandez aux élèves de concevoir leur propre guide alimentaire avec des illustrations et des étiquettes de leurs aliments préférés dans chaque groupe alimentaire. Chaque rayon devrait afficher le nombre minimal de portions pour chacun des groupes alimentaires :

- 5 portions de produits céréaliers;
- 5 portions de légumes et fruits;
- 2 portions de produits laitiers pour les élèves de neuf ans et moins; 3 portions de produits laitiers pour les élèves de dix ans et plus;
- 2 portions de viandes et substituts.

Remarque : Les élèves peuvent avoir besoin d'aide pour déterminer quels groupes alimentaires sont représentés dans leur combinaison alimentaire préférée.

16. ALIMENTS QUOTIDIENS ET OCCASIONNELS

Discutez du concept des aliments « quotidiens » et des aliments « occasionnels » (voir glossaire et information documentaire). Demandez aux élèves de dresser une liste des aliments qu'ils ont mangés lors de leur dernier repas, puis de les classer dans le groupe alimentaire dont ils font partie et de préciser s'il s'agit d'aliments « quotidiens » ou « occasionnels ».

17. CRÉONS NOTRE ANNONCE PUBLICITAIRE

Répartissez la classe en groupes, puis demandez aux élèves d'inventer une pub pour la télé vantant les mérites d'un aliment « quotidien » ainsi que ceux d'un aliment « occasionnel ». Discutez de quelle façon ces aliments cadrent avec une alimentation saine. Demandez aux élèves de présenter leur annonce devant le reste de la classe et, peut-être, devant les élèves plus jeunes de leur école.

18. JOURNAL ALIMENTAIRE : QU'EST-CE QUE J'AI MANGÉ HIER? (Évaluation du rendement)

À l'aide de la feuille d'activité intitulée *Journal alimentaire : Qu'est-ce que j'ai mangé hier?*, demandez à chaque élève de remplir un registre pendant une journée. Commencez par leur demander d'écrire, dans la première colonne, tout ce qu'ils ont bu et mangé la veille. Ensuite, à côté de chaque aliment, demandez-leur d'écrire le groupe alimentaire dont cet aliment fait partie, puis le nombre de portions qu'ils ont mangées. Demandez aux élèves d'indiquer s'il s'agit de la catégorie autres aliments simplement en apposant un crochet (✓). Finalement, dites aux élèves de calculer le nombre de portions provenant de chaque groupe alimentaire et d'inscrire le total sur la feuille. Aidez les élèves à décortiquer les combinaisons alimentaires qu'ils ont mangées en suivant les étapes suivantes :

1. Énumérez les principaux ingrédients.
2. Déterminez de quels groupes alimentaires ces aliments font partie.
3. Estimez la quantité d'aliments consommés.
4. Regardez au verso du *Guide alimentaire* pour déterminer à quel nombre approximatif de portions cette quantité équivaut.

Exemple :*Spaghetti aux boulettes :*

spaghetti	produits céréaliers	250 mL	2 portions
sauce tomate	légumes et fruits	125 mL	1 portion
boulettes	viandes et substituts	5 petites	1 portion

Voici quelques suggestions de questions pouvant déclencher une discussion sur une alimentation saine :

- Avez-vous mangé le nombre de portions recommandé dans les quatre groupes alimentaires?
- Avez-vous mangé une variété (voir information documentaire) d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires?
- Avez-vous pris trois repas?
- Est-ce que les aliments que vous avez mangés comme collation provenaient d'un ou plusieurs des groupes alimentaires? (Remarque au personnel enseignant : la consommation de une à trois collations par jour est considérée comme une bonne habitude alimentaire.)
- Les aliments choisis faisaient-ils partie des « aliments quotidiens » dans la plupart des cas?
- Les aliments consommés sont-ils ceux que vous choisissez habituellement? Dans la négative, précisez la raison (p. ex. : parce que je suis allé à une fête anniversaire, parce que j'ai soupé au restaurant). Mentionnez que ce registre ne couvre qu'une journée et peut ne pas refléter adéquatement les habitudes alimentaires régulières des élèves.

19. JOURNAL ALIMENTAIRE : OBJECTIF DE LA CLASSE

En classe, passez en revue les journaux alimentaires des élèves et déterminez le nombre de portions consommées en moyenne par les élèves pour chacun des quatre groupes alimentaires. Lorsque cette moyenne est inférieure au nombre de portions quotidiennes recommandées pour un groupe alimentaire, demandez à la classe de se donner l'objectif d'augmenter le nombre de portions consommées dans ce groupe en particulier.

Exemple :

Résultat de la classe : les élèves mangent en moyenne trois portions de légumes et fruits par jour.

Objectif de la classe : augmenter la moyenne de la classe à cinq portions de légumes et fruits par jour.

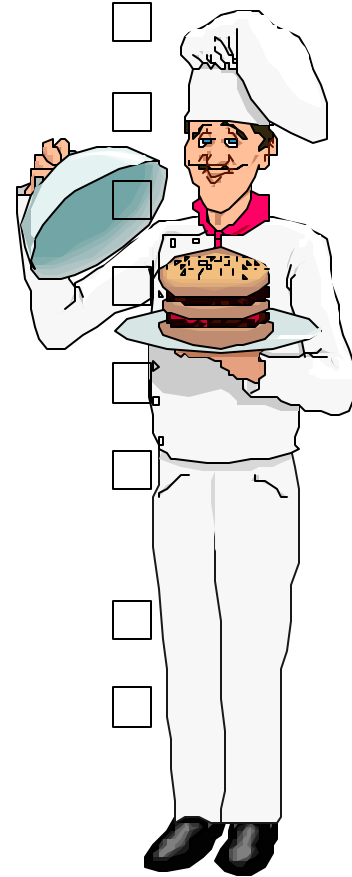
Demandez aux élèves d'exprimer toutes les idées qui leur passent par la tête et qui leur permettraient d'atteindre cet objectif, notamment en apportant un fruit pour la récréation, ou encore en mettant des bâtonnets de légumes dans leur boîte à lunch. Fixez-vous une date pour évaluer l'évolution de ce projet.

Nom : _____

POURQUOI JE MANGE

Les gens mangent pour diverses raisons. On mange parce qu'on a faim, parce que la nourriture est appétissante ou dégage un arôme qui nous met l'eau à la bouche, par ennui ou simplement pour accompagner d'autres personnes qui mangent. Lis chaque phrase ci-dessous et coche (3) les cases qui correspondent aux raisons qui te poussent à manger.

Je mange quand :	Souvent	Parfois	Presque jamais
J'ai faim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'ennuie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis avec mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis heureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis inquiet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens seul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fatigué	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens maltraité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me dit que c'est le temps de manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je regarde la télé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nom : _____

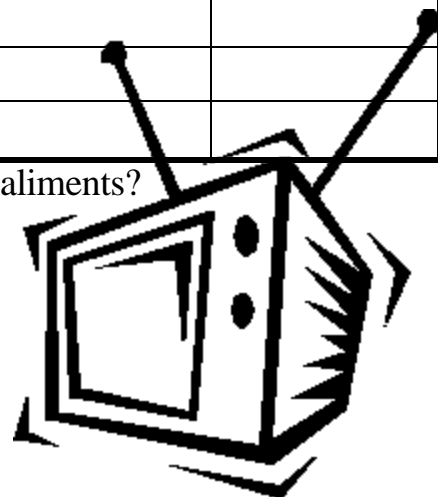
Sondage sur les annonces publicitaires à la télé

Regarde la télé avec ta famille pendant au moins trente minutes. Le samedi matin se prête particulièrement bien à cette activité. À l'aide du tableau ci-dessous, énumère trois aliments ayant été mis en vedette dans les annonces publicitaires que vous avez vues. Coche (3) les cases correspondant aux techniques publicitaires utilisées pour te pousser à acheter ces aliments.

Aliment annoncé				
Technique publicitaire	Ex. : Cheerios			
Prix ou cadeau promotionnel	✓			
Gagner un prix				
Témoignage d'une personne connue				
Humour				
Mention « nouveau » ou « amélioré »				
Extra pour le même prix				
Refrain publicitaire	✓			
Bon pour vous	✓			
Amusant à manger				
Emballage attrayant				
Promesse de bonheur				
Promesse de popularité				
Autres techniques publicitaires				

Laquelle de ces techniques publicitaires te pousse à manger ces aliments?

Pourquoi? _____



Nom : _____

Mot mystère sur l'image corporelle

Remplis les tirets avec les mots suivants :

image corporelle	plus tard	appris	calories	rapidement
mince	insatisfaits	arrêter	amaigrissant	plus grosses

1. Entre l'âge de 9 à 12 ans, ton corps commence à grandir très _____
2. La façon dont nous nous voyons et dont nous pensons que les autres nous perçoivent s'appelle l' _____
3. Il arrive souvent que les jeunes soient _____ de certaines parties de leur corps.
4. Pendant l'enfance, nous avons _____ à apprécier et à mépriser certaines tailles et silhouettes.
5. Les gens qui habitent d'autres pays peuvent préférer des silhouettes plus courtes et plus _____ qu'au Canada.
6. La silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins de mode de ton âge est parfois trop pour _____ qu'elles soient en santé.
7. La poussée de croissance des garçons débute habituellement que _____ celle des filles.
8. Les jeunes de ton âge doivent consommer plus de _____ pour favoriser leur croissance.
9. Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, tu peux _____ de grandir.
10. Il est fortement déconseillé à la plupart des gens de suivre un régime pendant _____ leur enfance et le début de leur adolescence.

Retrouve les mots ci-dessus dans le mot mystère ci-dessous. N'oublie pas que le mot peut être écrit de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut ou en diagonale.

A I N S A T I S F A I T S O H T
W P I R U S A P F P N P A I E N
S I M A G E C O R P O R E L L E
E A S X B S U N S R W D K D O M
I P J L I S O F B I A N I C L E
R M T E C O L S G S L U L E Y D
O T R F D R A T S U L P C U O I
L H D A Z G O G J K T N S R Q P
A C T N A S S I R G I A M A S A
C O R E Y U D U C M U E R L E R
A U L C G L R E T E R R A G C G
G V F I B P A C F G I M I D B T

Adaptation du document intitulé *Healthy Growth : Nutrition Lessons for 9-12 year old children* de la Iowa State University.

Mot mystère sur l'image corporelle

Réponses

Remplis les tirets avec les mots suivants :

image corporelle	plus tard	appris	calories	rapidement
mince	insatisfaits	arrêter	amaigrissant	plus grosses

- Entre l'âge de 9 à 12 ans, ton corps commence à grandir très ...**rapidement**.....
- La façon dont nous nous voyons et dont les autres nous perçoivent s'appelle l'...**image corporelle**.
- Il arrive souvent que les jeunes soient ...**insatisfaits**... de certaines parties de leur corps.
- Pendant l'enfance, nous avons ...**appris**..... à apprécier et à mépriser certaines tailles et silhouettes.
- Les gens qui habitent d'autres pays peuvent préférer des silhouettes plus courtes et ... **plus grosses**..... qu'au Canada.
- La silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins mode de ton âge est parfois trop ...**mince**..... pour qu'elles soient en santé.
- La poussée de croissance des garçons débute habituellement ...**plus tard**. que celle des filles.
- Les jeunes de ton âge doivent consommer plus de ...**calories** pour favoriser leur croissance.
- Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, tu peux ...**arrêter**... de grandir.
- Il est fortement déconseillé à la plupart des gens de suivre un régime ... **amaigrissant**..... pendant leur enfance et le début de leur adolescence.

Retrouve les mots ci-dessus dans le mot mystère ci-dessous. N'oublie pas que le mot peut être écrit de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut ou en diagonale.

A	I	N	S	A	T	I	S	F	A	I	T	S	O	H	T
W	P	I	R	U	\$	A	P	F	P	N	P	A	I	E	N
\$	I	M	A	G	E	C	O	R	P	O	R	E	L	L	E
E	A	S	X	B	\$	U	N	S	R	W	D	K	D	O	M
I	P	J	L	I	\$	O	F	B	I	A	N	I	C	L	E
R	M	T	E	C	O	L	S	G	\$	L	U	L	E	Y	D
O	T	R	F	D	R	A	T	S	U	L	P	C	U	O	I
L	H	D	A	Z	G	O	G	J	K	T	N	S	R	Q	P
A	C	T	N	A	\$	S	I	R	G	I	A	M	A	S	A
C	O	R	E	Y	U	D	U	C	M	U	E	R	L	E	R
A	U	L	C	G	L	R	E	T	E	R	R	A	G	C	G
G	V	F	I	B	P	A	C	F	G	I	M	I	D	B	T

Adaptation du document intitulé *Healthy Growth : Nutrition Lessons for 9-12 year old children* de la Iowa State University.

Nom : _____

Suis cette étoile

Écris neuf mots qui te décrivent.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Dessine une étoile à côté des mots que tu juges les plus importants.

Si tu pouvais développer un talent, une aptitude ou une qualité en particulier, lequel ou laquelle serait-ce?

Énumère trois de tes qualités (pas physiques)... des qualités que tu ne voudrais pas changer, même si tu le pouvais :

1. _____
2. _____
3. _____



Extrait du document *The Best You Can Be, Grade 4-6*, avec la permission du Regional Public Health, David Thompson Health Region.

Nom : _____

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes

Utilise les mots ci-dessous pour compléter les phrases suivantes, puis donne un exemple permettant d'appliquer chacune des recommandations alimentaires.

caféine matières grasses produits céréaliers actif variété

1. Agrémentez votre alimentation par la _____.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres _____ ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de _____
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement _____ et en mangeant sainement.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la _____, faites-le avec modération.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____

Nom : _____

Quelle est la grosseur de la portion?

À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, détermine de quel groupe alimentaire chaque aliment fait partie, ou encore précise s'il fait partie de la catégorie des autres aliments. Ensuite, inscris la grosseur d'une portion.

ALIMENT	GROUPE OU CATÉGORIE ALIMENTAIRE	UNE PORTION ÉQUIVAUT À...
Pain	Produits céréaliers	1 tranche
Carrote		
Beurre d'arachide		
Céréales		
Lait au chocolat		
Beurre		
Laitue		
Pain pita		
Tranches de fromage		
Thon en conserve		
Poire		
Morceaux de cantaloup		
Croustilles		
Jus de pomme		
Eau		
Frites		
Lentilles		
Riz		
Oeufs		

Quelle est la grosseur de la portion?

Feuille de réponses

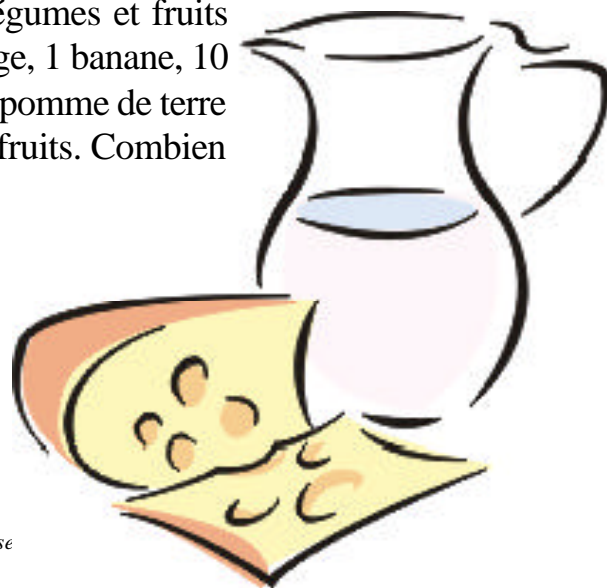
À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, détermine de quel groupe alimentaire chaque aliment fait partie, ou encore précise s'il fait partie de la catégorie des autres aliments. Ensuite, inscris la grosseur d'une portion.

ALIMENT	GROUPE OU CATÉGORIE ALIMENTAIRE	UNE PORTION ÉQUIVAUT À...
Pain	Produits céréaliers	1 tranche
Carotte	Légumes et fruits	1 moyenne
Beurre d'arachide	Viandes et substituts	30 ml ou 2 c. à table
Flocons de maïs	Produits céréaliers	30 g
Lait au chocolat	Produits laitiers	250 ml ou 1 tasse
Beurre	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Laitue	Légumes et fruits	250 ml ou 1 tasse
Pain pita	Produits céréaliers	½ pita
Tranches de fromage	Produits laitiers	2 tranches ou 50 g
Thon en conserve	Viandes et substituts	1/3 à 2/3 d'une boîte de conserve ou 50 à 100 g
Poire	Légumes et fruits	1 moyenne
Morceaux de cantaloup	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse
Croustilles	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Jus de pomme	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse
Eau	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Frites	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse ou 10 frites
Lentilles	Viandes et substituts	125 à 250 ml ou ½ à 1 tasse
Riz	Produits céréaliers	125 ml ou ½ tasse (250 ml ou 1 tasse = 2 portions)
Oeufs	Viandes et substituts	1 à 2

Nom : _____

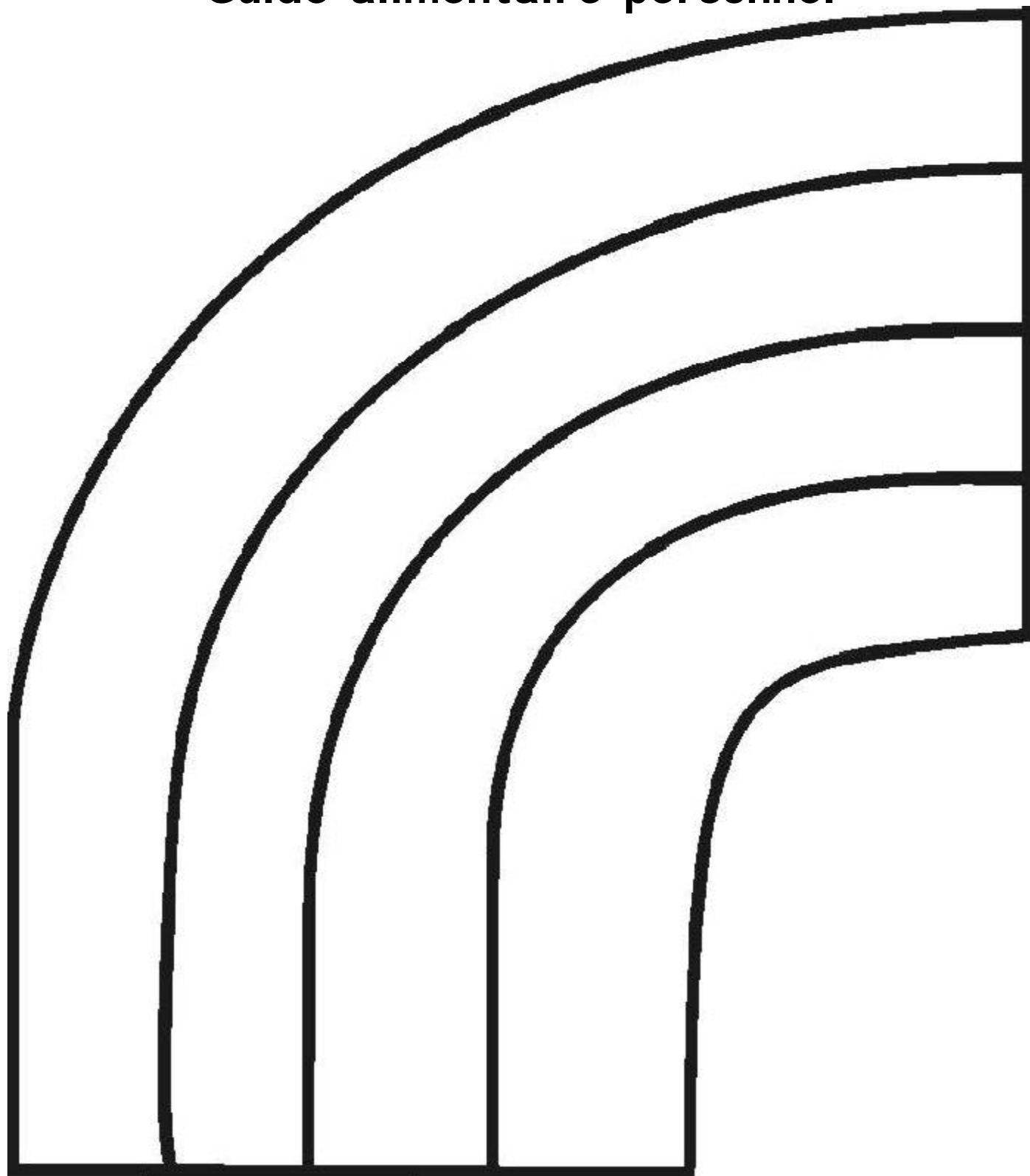
Parlons portions

1. Si 125 ml de graines représentent une portion de *viandes et substituts*, combien de portions la classe obtient-elle si elle ramasse 375 ml de graines après avoir vidé la citrouille pour fêter l'Halloween?
2. Anne a calculé toute la nourriture contenant des produits laitiers qu'elle a consommée au cours d'une journée : 125 ml de lait au déjeuner, dans ses céréales; 250 ml dans sa crème de tomate; un verre de 250 ml de lait et une crème-dessert (*pudding*) au chocolat de 125 ml préparée avec du lait. Combien de portions de *produits laitiers* Anne a-t-elle mangées?
3. Raj a remporté le concours de consommation de nouilles organisé à l'école en mangeant 2 litres de spaghetti en un seul repas. Combien de portions de produits céréaliers a-t-il mangées?
4. Liliane veut compter le nombre de portions de légumes et fruits qu'elle a mangées hier, soit : 125 ml de jus d'orange, 1 banane, 10 fraises (environ 250 ml), 250 ml de salade verte, 1 pomme de terre au four, 125 ml de brocoli et 250 ml de salade de fruits. Combien de portions a-t-elle mangées?



Nom : _____

Guide alimentaire personnel



Produits
céréaliers

Légumes et
fruits

Produits
laitiers

Viandes et
substituts

Nom : _____

Journal alimentaire : Qu'est-ce que j'ai mangé hier?

Dans la première colonne, énumère les aliments que tu as mangés hier. À côté de chaque aliment, inscris le nombre de portions consommées dans chaque groupe alimentaire. Ensuite, coche (3) les aliments consommés dans la catégorie des autres aliments. Calcule ensuite le total de portions dans chaque groupe alimentaire.

Repas ou collations	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments
Déjeuner					
Collation du matin					
Dîner					
Collation de l'après-midi					
Souper					
Collation en soirée					
Nombre total de portions					Total