

## Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

**Expliquer de quelle façon l'image corporelle et l'estime de soi influent sur les habitudes alimentaires.**

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
<b>Déterminer l'influence exercée par divers facteurs (p. ex. : médias, traditions familiales, allergies) en ce qui a trait aux choix alimentaires, à l'image corporelle et à l'estime de soi de chaque personne.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un panier d'estime de soi</li> <li>2. Vérification de l'image corporelle</li> <li>3. Améliore ton image corporelle</li> <li>4. Une affaire de famille</li> <li>5. Remue-méninges sur mes habitudes alimentaires</li> <li>6. Collages sur les médias</li> <li>7. Saynètes de jeux de rôles</li> <li>8. Le monde entier dans notre salle de classe</li> <li>9. Le grand débat</li> <li>10. Consommateurs avertis</li> <li>11. Tic-Tac-Toe</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir les concepts d'image corporelle et d'estime de soi</li> <li>• Facteurs influant sur les choix personnels en matière d'alimentation, d'image corporelle, d'estime de soi (p. ex. : politiques et pratiques des médias, de la famille et de l'école, allergies, hérédité, culture, goût, autres adultes)</li> </ul>
<b>Analyser les habitudes alimentaires personnelles dans une variété de situations (p. ex. : à la maison, à l'école, dans les restaurants).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Quel aliment associez-vous avec les mots suivants?</li> <li>13. Journal alimentaire : Qu'est-ce que j'ai mangé? (évaluation du rendement)</li> <li>14. Acheter ou ne pas acheter?</li> <li>15. Sondage sur les restaurants</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facteurs influant sur les choix alimentaires (p. ex. : temps du jour, seul ou en compagnie d'autres personnes, religion, culture, disponibilité de la nourriture)</li> <li>• Alimentation saine à l'école, à domicile ou au restaurant</li> <li>• Analyse des habitudes alimentaires en fonction des quatre groupes alimentaires et des six éléments nutritifs essentiels</li> </ul>
<b>Décrire les avantages d'une alimentation saine dans le cadre de la vie active.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Fournir le carburant dont votre organisme a besoin</li> <li>17. Vitalité</li> <li>18. Refrain publicitaire</li> <li>19. Prof pour un jour</li> <li>20. Avantages de l'activité physique</li> <li>21. Mots croisés : Bougeons, bougeons</li> <li>22. Pourquoi être physiquement actif?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Message sur le concept <i>Vitalité</i></li> <li>• Décrire les avantages de l'alimentation saine pour mener une vie active</li> </ul>

# Attente précise

**Déterminer l'influence exercée par divers facteurs (p. ex. : médias, traditions familiales, allergies) en ce qui a trait aux choix alimentaires, à l'image corporelle et à l'estime de soi de chaque personne.**

---

## 1. UN PANIER D'ESTIME DE SOI

Passez un panier rempli de petits objets (p. ex. : haricots, billes ou morceaux de papier) dans la classe et invitez les élèves à en prendre autant qu'ils le veulent. Demandez aux élèves de garder les objets dans leurs mains jusqu'à ce que d'autres directives soient données. Pour chaque objet pris, demandez aux élèves d'indiquer une de leurs qualités ou un de leurs talents (p. ex. : « j'aime les chats », « j'aime jouer au ballon-panier » ou « j'aime mon rire »). Si des élèves ont de la difficulté à se trouver des qualités, demandez l'aide des autres élèves.

Enchaînez avec la présentation du sujet de l'estime de soi en explorant les questions suivantes (voir information documentaire et glossaire) :

- Qu'est-ce que l'estime de soi?
- De quelle façon une estime de soi saine peut-elle vous aider?
- De quelle façon pouvez-vous déterminer si vous avez une estime de soi saine ou malsaine?
- Quels facteurs influent sur votre estime de soi?
- De quelle façon pouvez-vous favoriser une estime de soi saine?

## 2. VÉRIFICATION DE L'IMAGE CORPORELLE

Passez le concept de l'image corporelle en revue (information documentaire). Que signifie le terme « image corporelle » (voir glossaire)? Qu'est-ce qui contribue à créer une image corporelle négative? Reliez l'estime de soi à l'image corporelle en vue de démontrer le lien qui existe entre les deux. Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur des façons de transformer une image corporelle médiocre en image corporelle saine. Cernez quelques obstacles empêchant ces changements et des façons permettant de les surmonter. Parmi les suggestions, notons : se rappeler ce que l'on aime de soi à part son apparence physique ainsi que l'adoption d'une nouvelle approche nous permettant de visualiser le corps dans son ensemble plutôt que de se concentrer sur certaines de ses parties. Rappelez aux élèves de prendre les images véhiculées dans les médias avec un grain de sel. Les mannequins sont payés pour leur apparence et investissent beaucoup d'heures à cette fin. Monsieur et madame tout-le-monde ont d'autres responsabilités, comme aller à l'école ou travailler pour gagner son pain.

## 3. AMÉLIORE TON IMAGE CORPORELLE

Demandez aux élèves d'écrire dans un journal personnel les sentiments que leur inspire leur image corporelle. Ils peuvent :

- Noter leurs sentiments au cours d'une période de temps.
- Préciser les facteurs qui influent sur leur image corporelle (voir information documentaire).
- Expliquer de quelle façon leur image corporelle influe sur leur estime de soi.

- Dresser une liste de ce qu'ils peuvent faire pour améliorer leur image corporelle.
- Décrire les mesures qu'ils peuvent prendre pour atteindre ou maintenir une image corporelle favorable.

Les élèves peuvent désirer partager certaines de leurs idées avec le reste de la classe.

#### **4. UNE AFFAIRE DE FAMILLE**

Parlez de l'influence familiale sur les choix alimentaires en posant les questions suivantes aux élèves :

- Qui s'occupe de préparer les repas la plupart du temps dans votre famille?
- Qui effectue la majeure partie de la planification des repas?
- Qui fait l'épicerie la plupart du temps?
- Quels repas prenez-vous avec d'autres personnes? Lequel ou lesquels prenez-vous seul?
- Quelle sorte d'influence exercez-vous sur ce que votre famille et vous mangez?

Organisez une discussion dans le cadre de laquelle vous explorez de quelle façon la famille et la culture influent sur les habitudes alimentaires des élèves.

#### **5. REMUE-MÉNINGES SUR MES HABITUDES ALIMENTAIRES**

Expliquez aux élèves que les habitudes alimentaires d'une personne comprennent des éléments tels que ce qu'elle mange, la quantité ingérée, à quel endroit et à quel moment. Pour aider les élèves à comprendre les facteurs qui influent sur leurs choix ou leurs habitudes alimentaires, amorcez une discussion en posant une des questions suivantes :

- Quel est ton repas ou ton mets préféré? Pourquoi?
- Quelle est ta collation préférée? Pourquoi?
- Quels aliments parmi ceux achetés régulièrement par un de tes parents ou tuteurs figurent parmi tes préférés? Pourquoi?

Sur un tableau noir ou à feuilles mobiles, énumérez toutes les raisons pour lesquelles ces aliments font partie de leurs préférés. Les élèves peuvent avoir tendance à se concentrer sur le goût. Amenez la discussion sur les autres facteurs qui influent sur leurs habitudes alimentaires (p. ex. : médias, traditions familiales, allergies, faim, habitudes personnelles, lieu d'habitation, pairs et situations qui font surgir des émotions telles que l'ennui, la colère ou la tristesse).

#### **6. COLLAGES SUR LES MÉDIAS**

À l'aide d'images de revues, demandez aux élèves de confectionner un collage illustrant les pressions exercées en vue d'obtenir une certaine silhouette. Suggestions de thèmes :

- les hommes et les femmes dans le domaine de la mode;
- les athlètes et les vedettes sportives dans les médias;
- les gens de tous les jours comme les parents, les frères et les sœurs, de même que les voisins dans les médias.

Demandez aux élèves de parler de ce qui les a frappés au sujet des gens apparaissant dans leur collage. Les élèves devraient faire ressortir :

- les similitudes et les différences entre les gens (p. ex. : cultures, hérédité, âge et estime de soi);

- de quelle façon les gens de tous les jours comme les personnes qu'ils connaissent, ressemblent ou diffèrent des mannequins, des vedettes du sport ou du cinéma.

Discutez avec les élèves des façons dont les revues et les autres formes de publicité exercent des pressions sur les gens en vantant les mérites de la minceur, de la force et de la musculature. Observez si les médias démontrent les minorités visibles. De quelle façon? Discutez des sentiments que cela crée chez eux ainsi que la façon dont cela influe sur leur image corporelle. Discutez des avantages d'être unique et de prendre des décisions sans autre influence que la sienne.

## 7. SAYNÈTES DES JEUX DE RÔLES

Répartissez les élèves en groupes et demandez-leur de rédiger et de présenter des saynètes illustrant la pression exercée sur les jeunes pour qu'ils soient minces ou musclés ainsi que pour avoir un corps parfait. Lorsque les élèves ont terminé leurs saynètes, discutez de quelle façon cette pression influe sur leur estime de soi ainsi que des façons permettant de protéger leur estime de soi en nourrissant une image corporelle saine (voir information documentaire).

## 8. LE MONDE ENTIER DANS NOTRE SALLE DE CLASSE

Aidez les élèves à mettre en relief la variété de groupes ethnoculturels représentés dans leur classe. Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Le monde entier dans notre salle de classe* et de partager leurs réponses avec les élèves. Rassurez les élèves en leur disant que les mots de leur culture peuvent également être écrits phonétiquement en français. Discutez de l'influence que la culture et les pratiques culturelles d'une personne ont sur ses choix alimentaires. Demandez aux élèves de réfléchir à quelles façons les mets d'autres pays peuvent varier les menus et influencer sur ce que les gens mangent (p. ex. : naan, souvlaki, chili et tofu).

Organisez une fête de dégustation. Chaque élève peut apporter un aliment ou un mets préparé chez lui et qui représente sa culture ou les préférences culinaires de sa famille. Vous avez ainsi l'occasion de discuter des allergies alimentaires ainsi que des répercussions qu'elles peuvent avoir sur les choix alimentaires des gens. S'il y a lieu, insistez sur les raisons pour lesquelles certains aliments ne peuvent être apportés en classe en raison des allergies alimentaires dont certains enfants souffrent.

## 9. LE GRAND DÉBAT

Organisez un débat dans le cadre duquel les élèves doivent aborder des enjeux tels que :

- « les amis exercent une influence sur les choix alimentaires d'une personne »;
- « l'école devrait adopter une politique interdisant la vente de croustilles et de boissons gazeuses à la cafétéria »;
- « les parents et les enseignants devraient laisser les enfants manger ce qu'ils veulent »;
- « l'alimentation saine est un concept qui ne devrait être observé qu'à la maison ».

Répartissez les élèves en équipes et assignez un des thèmes précités à chaque équipe. Chaque équipe est divisée en deux : d'un côté les partisans de l'affirmation et de l'autre, les adversaires. En classe, déterminez les règles à observer (p. ex. : une seule personne parle à la fois, on alterne entre un partisan et un adversaire afin d'exprimer les deux côtés de chaque question). Discutez des points soulevés pour chacun des thèmes abordés.

## 10. CONSOMMATEURS AVERTIS

En classe, essayez de déterminer l'influence que le prix exerce sur les aliments que les gens choisissent d'acheter lorsqu'ils font leur épicerie. Premièrement, énumérez 15 aliments que l'on retrouve dans une épicerie (trois de chaque groupe alimentaire et trois autres de la catégorie autres aliments). Ensuite, consultez au moins trois dépliants publicitaires d'épiceries pour la même semaine, choisissez un aliment dans chaque groupe alimentaire et dans la catégorie autres aliments à partir de la liste dressée. Calculez le prix d'achat moyen de ces cinq aliments. Préparez un tableau pour afficher vos résultats. Effectuez cette activité une fois par mois pendant une période de temps prolongée en vue de comparer la moyenne des prix. Discutez de l'influence du prix sur les aliments que les gens choisissent d'acheter lorsqu'ils font leur épicerie.

## 11. TIC-TAC-TOE

Jouez au tic-tac-toe pour passer en revue les facteurs qui influent sur les choix alimentaires, l'image corporelle et l'estime de soi d'une personne. Tracez une boîte à *tic-tac-toe* au tableau. Répartissez les élèves en deux équipes : l'équipe des X et celle des O. Décidez quelle équipe commence et placez tous les membres d'une même équipe en file. La première personne dans la file choisit une case. L'enseignant ou un autre élève pose une question et cet élève tente d'y répondre. Consultez les exemples de questions et de réponses fournies sur la feuille intitulée *Tic-tac-toe*. Si le joueur répond correctement, son équipe peut alors inscrire son symbole dans la case choisie, sinon, l'équipe adverse a droit de réplique et si elle répond correctement, elle peut inscrire son symbole dans la case choisie. Le jeu se poursuit avec la première personne de l'autre équipe qui choisit une case et tente de répondre à la question qui lui est posée. L'équipe gagnante est celle qui réussit à obtenir trois symboles consécutifs dans la boîte (p. ex. : XXX ou OOO). Si le diagramme ne peut être rempli de cette façon, l'enseignant (ou un élève) pose alors une question pour briser l'égalité. Le jeu peut être joué à nouveau.

## Attente précise

**Analyser les habitudes alimentaires personnelles dans une variété de situations (p. ex. : à la maison, à l'école, dans les restaurants).**

---

### 12. QUEL ALIMENT ASSOCIEZ-VOUS AVEC LES MOTS SUIVANTS?

Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée *Quel aliment associez-vous avec les mots suivants?* À côté de chaque mot, les élèves écrivent le premier aliment qui leur vient à l'esprit. Rassurez les élèves en leur disant que les aliments caractéristiques de leur culture peuvent être écrits phonétiquement en français. Ramassez les feuilles d'activité terminées et lisez certaines des réponses (sans donner le nom de l'élève). En classe, organisez une discussion en vue de faire ressortir qu'un même aliment peut signifier des choses différentes pour diverses personnes. Cette différence rend chaque personne unique et ajoute du piquant à la vie.

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

Distribuez trois copies de la feuille d'activité intitulée *Journal alimentaire : qu'est-ce que j'ai mangé?* à chaque élève. Demandez aux élèves d'y consigner ce qu'ils mangent pendant trois jours, y compris une journée de fin de semaine. Dites-leur d'écrire leurs réponses aux questions suivantes lorsqu'ils passeront en revue l'information consignée dans leur journal alimentaire.

- Avez-vous mangé des aliments provenant de tous les groupes alimentaires?
- Avez-vous pris trois repas par jour, chaque jour?
- À chaque repas, avez-vous consommé des aliments provenant d'au moins trois groupes alimentaires?
- Avez-vous consommé des collations provenant d'un groupe alimentaire ou plus?
- De quelle façon avez-vous classé les ingrédients des combinaisons alimentaires?
- Avez-vous privilégié des aliments « quotidiens » la plupart du temps?
- Avez-vous consommé divers aliments d'un même groupe alimentaire ou pratiquement toujours le même?
- Qu'avez-vous mangé de différent la journée de la fin de semaine?

En classe, discutez des journaux alimentaires des élèves. Après la discussion, demandez aux élèves de se fixer un but afin d'améliorer ou de maintenir leurs habitudes alimentaires. Demandez-leur de faire un remue-méninges sur des façons d'atteindre leur objectif. Ainsi, un élève peut décider qu'il a besoin de manger chaque jour deux portions supplémentaires de légumes et fruits. Pour ce faire, il peut décider d'ajouter une banane et des bâtonnets de carotte à son déjeuner. Cette activité peut être plus facile à exécuter en paires ou en petits groupes. Laissez les élèves mettre leur plan à l'épreuve pendant une semaine, puis demandez-leur s'il a été facile ou difficile d'atteindre leurs objectifs.

#### **14. ACHETER OU NE PAS ACHETER?**

Demandez aux élèves de comparer le prix d'achat d'un souper pour leur famille dans un restaurant et celui déboursé pour préparer un repas complet à domicile. Utilisez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* comme outil de référence afin de vous assurer de choisir des aliments provenant de tous les groupes alimentaires. Discutez de la variété dans les choix alimentaires ainsi que des autres facteurs influant sur la préparation réussie des repas (p. ex. : la couleur, la texture, le goût et la facilité de préparation). Les élèves peuvent présenter leurs conclusions en confectionnant une affiche avec des images, des déclarations pertinentes et des titres. Discutez des répercussions qui peuvent découler de l'achat de repas aux restaurants plutôt que d'en préparer à la maison.

#### **15. SONDAGE SUR LES RESTAURANTS**

En classe, élaborer un sondage ou une liste de questions que les élèves pourraient utiliser pour observer ou évaluer le menu de leur restaurant préféré. Les élèves peuvent effectuer leur sondage à la cafétéria si leur école en a une. Discutez des observations des élèves.

- Est-ce que beaucoup « d'aliments quotidiens » figuraient au menu?
- Pouvait-on y acheter des boissons nutritives comme du lait ou du jus?
- Est-ce que les élèves pouvaient demander qu'un certain aliment soit apprêté d'une façon différente (p. ex. : pas de beurre dans le sandwich, les sauces et les vinaigrettes à part)?

Si les élèves ressentent le besoin d'élargir leur palette de choix santé, dites-leur d'écrire une lettre au directeur de leur école ou au gérant du restaurant afin de lui décrire les avantages de bons choix alimentaires pour la santé à l'heure des repas. Les élèves devraient fournir des exemples d'aliments et de repas qui pourraient être inscrits au menu.

# Attente précise

## **Décrire les avantages d'une alimentation saine dans le cadre de la vie active.**

---

### **16. FOURNIR LE CARBURANT DONT VOTRE ORGANISME A BESOIN**

Affichez des images sur lesquelles figurent une auto et une personne. Demandez aux élèves d'énumérer ce dont une auto a besoin pour bien fonctionner (p. ex. : essence, liquide pour essuie-glace, mise au point, etc.). Ensuite, demandez aux élèves de dresser une liste de ce dont une personne a besoin pour demeurer en santé (p. ex. : manger, activité physique, détente, sommeil, amour). Soulignez que les êtres humains, comme les autos, ont besoin de carburant pour bien fonctionner. Poursuivez la discussion en mettant l'accent sur les avantages d'une alimentation saine pour l'organisme ainsi que sur son fonctionnement. Établissez un lien entre de bonnes habitudes alimentaires et le niveau d'énergie d'une personne, lui permettant d'être physiquement active.

### **17. VITALITÉ**

Pour amorcer une discussion sur le concept *Vitalité*, demandez à chaque élève de dire son nom et d'indiquer un aliment préféré ou une activité amusante qui commence avec la première lettre de son nom. Ainsi, il pourrait dire « Je m'appelle Véronique et j'aime faire du vélo » ou encore « Je m'appelle Philippe et j'aime la pizza ».

Enchaînez en lisant la définition du terme *Vitalité* (voir glossaire). Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur chacun des volets de *Vitalité*. Vous pouvez notamment tracer le diagramme suivant au tableau en vue de susciter les idées.

#### **La vitalité c'est...**

<b>Bien manger</b>	<b>Bouger</b>	<b>Être bien dans sa peau</b>
Boire du jus de pomme	Faire une marche avec le chien	Sourire
Manger de la pizza	Jouer au basketball	Rire avec mes amis

### **18. REFRAIN PUBLICITAIRE**

Répartissez les élèves en petits groupes et demandez-leur d'inventer un refrain publicitaire ou un poème de trois ou quatre lignes, décrivant les mesures à prendre pour demeurer en santé en mangeant sainement et en faisant de l'exercice. Consultez les exemples ci-dessous. Dites aux groupes de présenter leur chef-d'œuvre au reste de la classe.

À la lumière des conseils donnés dans les refrains publicitaires, répartissez les élèves en paires et demandez-leur de s'établir un contrat personnel visant à maintenir leur corps en santé en mangeant sainement et en faisant de l'exercice.

### Exemples de refrain publicitaire :

Allez, viens danser,  
marcher ou courir...  
T'as qu'à choisir!  
C'est bon pour le cœur de bouger!  
Ferme la télé... Viens t'amuser!

On aime les bananes, les baguets et la tarte.  
Tout est bon, n'est-ce pas Suzanne!  
Moi j'mange des bananes et des baguets chaque jour...  
C'est pour ça que j'ai beaucoup d'énergie pour jouer  
des tours!

## 19. PROF POUR UN JOUR

Prenez des arrangements avec l'enseignant ou l'enseignante de 3<sup>e</sup> année pour que vos élèves aillent visiter les siens dans sa classe afin de parler des avantages d'une alimentation saine pour mener une vie active. Demandez aux élèves de faire un remue-méninges pour susciter des idées sur la présentation, telles que le format, le contenu, les affiches et la documentation distribuée, ou encore des démonstrations de vie active ou des échantillons de nourriture. Divisez les élèves en équipes pour travailler sur chacun des aspects de l'exposé. Ensuite, choisissez une équipe pour faire l'exposé devant la classe, une autre pour répondre aux questions ou animer l'activité organisée en salle de classe. Demandez ensuite aux élèves comment ils se sentent face à cette expérience et aux messages véhiculés.

## 20. AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur les avantages d'une vie active en regroupant l'information en trois catégories : caractéristiques sociales, psychologiques ou émotionnelles et physiques (voir glossaire). Discutez du sens de ces titres avant de commencer l'activité. Écrivez les idées des élèves au tableau. Enchaînez avec une discussion sur la vie active et l'activité physique (voir information documentaire et glossaire).

Après la discussion, répartissez les élèves en trois équipes alignées à l'arrière de la salle de classe. Photocopiez la feuille prototype *Avantages de l'activité physique* et découpez les avantages qui y sont écrits. Déposez chaque série dans une boîte séparée à l'avant de la salle de classe. Remettez une feuille d'activité *Avantages de l'activité physique* à chaque équipe. Lorsque vous aurez dit « Partez », la première personne à la tête de chaque ligne court à l'avant de la classe et pige un avantage dans la boîte de son équipe et rapporte le papier à son équipe. L'équipe écrit l'avantage dans la bonne catégorie de la feuille. La personne suivante reprend le jeu et court, à son tour, à l'avant de la classe. Le jeu se termine lorsque toutes les équipes ont rempli leur feuille. Demandez à chaque groupe de lire, à la classe, leurs réponses pour une des trois catégories. Discutez des réponses. Consultez la feuille-réponses.

## 21. MOTS CROISÉS : BOUGEONS, BOUGEONS

Distribuez le mots croisés intitulé *Bougeons, bougeons*. Lorsque les élèves l'ont terminé, discutez des réponses.

## **22. POURQUOI ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF?**

Demandez aux élèves d'écrire un article de revue ou de préparer un dépliant qui fait la promotion de l'activité physique. Cet article ou ce dépliant devrait viser les élèves et avoir un titre accrocheur. Le contenu devrait fournir des renseignements sur l'importance d'une alimentation saine pour mener une vie active. Affichez les travaux afin de permettre à tous les élèves d'en prendre connaissance lorsqu'ils en ont le temps.

Nom : \_\_\_\_\_

# Le monde entier dans notre salle de classe

## Le monde entier dans notre salle de classe

Réponds aux questions suivantes sur tes antécédents culturels.  
Discute de tes réponses avec le reste de la classe.

Je m'appelle : \_\_\_\_\_

Je suis de nationalité \_\_\_\_\_

Le pays dans lequel je suis né est \_\_\_\_\_

Le pays dans lequel mes parents sont nés est \_\_\_\_\_

Je parle les langues suivantes \_\_\_\_\_

Dans ma langue maternelle, pour dire « bonjour », nous disons \_\_\_\_\_

Dans ma culture, nous célébrons les fêtes en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mon mets préféré représentant ma culture est \_\_\_\_\_

Si je devais décrire ce mets, je dirais qu'il est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si je devais décrire le goût de ce mets, je dirais qu'il est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Feuille de réponses du jeu tic-tac-toe

1. Les revues de mode montrent souvent des photos de gens...
  - (a) dont le visage n'a subi aucune retouche de maquillage ou par ordinateur;
  - (b) qui nous ressemblent, à toi et à moi;
  - (c) qui ont un poids insuffisant.
2. L'image corporelle est en fait l'image que tu as...
  - (a) de ton propre corps;
  - (b) du corps de ton ami;
  - (c) du corps de ton animal domestique.
3. Tu peux rehausser ton estime de soi en ...
  - (a) énumérant tout ce que tu n'aimes pas de toi;
  - (b) apprenant quelque chose de nouveau chaque jour;
  - (c) croyant les personnes qui disent que tu es stupide.
4. L'hérédité, c'est...
  - (a) les caractéristiques qui font que je ressemble aux autres membres de ma famille;
  - (b) la différence entre un lapin domestique et un lapin sauvage;
  - (c) une nouvelle technique de coiffure.
5. Un exemple de collation nutritive rapide :
  - (a) un sac de croustilles à saveur de cornichons à l'aneth avec un soda racinette;
  - (b) un yogourt aux fruits et une banane;
  - (c) des roulés aux fruits.
6. La participation à des jeux demandant un effort physique ...
  - (a) rehausse ta confiance en toi;
  - (b) te fatigue trop pour dormir;
  - (c) signifie que tu dois demeurer à la maison et regarder ton émission de télé préférée.
7. Mon estime de soi dépend de...
  - (a) de mon lapin domestique;
  - (b) de mes talents;
  - (c) de mes devoirs.
8. Une allergie alimentaire grave dont beaucoup d'enfants sont atteints est l'allergie ...
  - (a) au brocoli;
  - (b) aux sucettes glacées;
  - (c) aux arachides;
9. Les autres élèves de ton école peuvent essayer de te pousser à faire ...
  - (a) des choses que tu aurais faites de toute façon comme te promener à vélo;
  - (b) des choses que tu ne veux pas faire;
  - (c) des choses comme écouter ton professeur.
10. Beaucoup d'élèves de ton âge...
  - (a) sont insatisfaits de leur corps;
  - (b) s'inquiètent des impôts qu'ils vont avoir à payer;
  - (c) nettoient leur chambre avec plaisir.
11. Puisque je continue de grandir, je dois...
  - (a) pratiquer mon piano chaque jour;
  - (b) suivre un régime amaigrissant pour maîtriser ma croissance;
  - (c) ajouter des calories à mon régime alimentaire.
12. De nos jours, la plupart des enfants...
  - (a) ne vont pas à l'école;
  - (b) ne sont pas aussi actifs physiquement qu'ils le devraient;
  - (c) ne passent pas de temps avec leurs amis.
13. Lorsque les gens s'ennuient, il leur arrive parfois...
  - (a) de manger, même s'ils n'ont pas faim;
  - (b) d'aller à la toilette;
  - (c) d'être tellement occupés qu'ils doivent faire plus d'une chose à la fois.
14. Les publicités à la télévision annoncent souvent des collations qui sont...
  - (a) des « aliments quotidiens »;
  - (b) des « aliments occasionnels »;
  - (c) moisies.

# Feuille de réponses du jeu tic-tac-toe

15. Le meilleur type de silhouette est celui d'une personne...
- (a) grande et mince;
  - (b) courte et musclée;
  - (c) il n'existe pas de « meilleur type » de silhouette.
16. Ta famille influe sur tes choix alimentaires lorsque...
- (a) tu prépares ta propre collation à ton retour de l'école;
  - (b) tes parents préparent ton dîner;
  - (c) tu fais l'épicerie.
17. Les aliments provenant de différentes cultures...
- (a) peuvent être tout aussi bons pour la santé;
  - (b) n'ont pas très bon goût;
  - (c) sont difficiles à mastiquer.
18. Le principal critère de sélection des enfants en matière de nourriture est...
- (a) le goût;
  - (b) l'arôme;
  - (c) l'aspect pratique.
19. L'hérédité détermine...
- (a) la couleur de tes souliers;
  - (b) ta taille;
  - (c) l'itinéraire de ton autobus scolaire.
20. L'estime de soi commence à se développer...
- (a) dès la naissance;
  - (b) avant la naissance;
  - (c) lorsque tu as cinq ans.
21. Lorsqu'elles font l'épicerie, certaines personnes choisissent des aliments en fonction ...
- (a) de leur prix;
  - (b) de la liste d'ingrédients;
  - (c) (a) et (b).
22. Le compliment suivant est excellent...
- (a) « Hé... as-tu perdu du poids? T'as l'air en super forme! »
  - (b) « Tes cheveux sont beaucoup plus beaux aujourd'hui qu'hier! »
  - (c) « J'aime beaucoup ce que tu as fait (ton poème, ton projet de science) ».
23. Tu aimes tes amis et ta famille parce qu'ils sont...
- (a) beaux;
  - (b) minces;
  - (c) gentils.
24. Pour bien commencer la journée...
- (a) mange un sac de « bâtonnets de fromage »;
  - (b) mange un bol de céréales avec du lait et un fruit;
  - (c) bois un café et fume une cigarette.
25. Les revues sur la musculation encouragent souvent les garçons...
- (a) à lire Roméo et Juliette;
  - (b) à faire grossir leurs muscles;
  - (c) à jouer à des jeux vidéo.
26. Les compagnies de publicité utilisent quelles techniques pour transmettre leurs messages?
- (a) des images informatisées auxquelles on a superposé certaines parties du corps;
  - (b) des photos retouchées et des accessoires pendant les séances de photo;
  - (c) (a) et (b).
27. Quand tu as une discussion avec quelqu'un, il est préférable...
- (a) de toujours être d'accord avec ce qu'il dit;
  - (b) de réfléchir à ton opinion et de l'exprimer calmement;
  - (c) de toujours être en désaccord avec ce qu'il dit.
28. Les films sont remplis d'acteurs qui...
- (a) sont comme toi et moi;
  - (b) ont des tailles et des silhouettes différentes;
  - (c) sont minces et jeunes.
29. Les écoles peuvent influencer favorablement sur ce que les élèves mangent en...
- (a) offrant des choix santé à la cafétéria;
  - (b) en offrant des choix santé dans les distributeurs automatiques;
  - (c) (a) et (b).
30. Une alimentation saine comprend...
- (a) des aliments provenant des quatre groupes alimentaires;
  - (b) la consommation « d'aliments quotidiens » la plupart du temps;
  - (c) (a) et (b).

Nom : \_\_\_\_\_



# Journal alimentaire : Quel aliment associez-vous avec les mots suivants?

À côté de chacun des mots ci-dessous, écris le nom du premier aliment qui te vient à l'esprit (p. ex. : le mot « tradition » peut te faire penser à « tourtière » ou à « bûche de Noël », etc.)

Santé \_\_\_\_\_ Maladie \_\_\_\_\_

Soirée \_\_\_\_\_ Dispendieux \_\_\_\_\_

Dégueu \_\_\_\_\_ Économique \_\_\_\_\_

Maison \_\_\_\_\_ Frais \_\_\_\_\_

Amour \_\_\_\_\_ Diète \_\_\_\_\_

Amitié \_\_\_\_\_ Bébé \_\_\_\_\_

Grignotises \_\_\_\_\_ Enfant \_\_\_\_\_

Souvenirs \_\_\_\_\_ Adolescent \_\_\_\_\_

Fête \_\_\_\_\_ Père \_\_\_\_\_

Religion \_\_\_\_\_ Mère \_\_\_\_\_

Faim \_\_\_\_\_ Grands-parents \_\_\_\_\_

Tradition \_\_\_\_\_ Rafraîchissant \_\_\_\_\_

Ethnique \_\_\_\_\_ Réconfortant \_\_\_\_\_

Excitation \_\_\_\_\_ Délicieux \_\_\_\_\_

Pratique \_\_\_\_\_ Inhabituel \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

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

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 ou avant l'école : Exemple d'aliment : 2 rôties avec de la confiture	✓				✓
Collation du matin					
Dîner					
Collation de l'après-midi					
Souper					
Collation en soirée ou avant le coucher					
Nombre total de portions					Total

Nom : \_\_\_\_\_

# Avantages de l'activité physique

## Feuille prototype

Se faire des amis	Apprendre de nouvelles activités
S'entendre avec les autres	Avoir confiance en soi
Collaborer	S'habituer à prendre des décisions
Avoir du plaisir	Avoir du plaisir
Rire	Se détendre
S'entraider	Acquérir la maîtrise de soi
Être en meilleure santé	Acquérir une meilleure résistance
Renforcer ses muscles	Avoir un sommeil plus profond
Parfaire ses habiletés	Être en meilleure forme

Extrait du document intitulé *Grandir en santé, c'est partir du bon pied!* et reproduit avec l'autorisation de la Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth, 1995.



Nom : \_\_\_\_\_

# Avantages de l'activité physique



Utilise les mots fournis et classe-les dans la catégorie d'avantages appropriée.

<b>Avantages sociaux</b>	<b>Avantages émotionnels ou psychologiques</b>	<b>Avantages physiques</b>

Extrait du document intitulé *Grandir en santé, c'est partir du bon pied!* et reproduit avec l'autorisation de la Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth, 1995.

# Avantages de l'activité physique



Utilise les mots fournis et classe-les dans la catégorie d'avantages appropriée.

<b>Avantages sociaux</b>	<b>Avantages émotionnels ou psychologiques</b>	<b>Avantages physiques</b>
Se faire des amis	Apprendre de nouvelles activités	Être en meilleure santé
S'entendre avec les autres	Avoir confiance en soi	Renforcer ses muscles
Avoir du plaisir	S'habituer à prendre des décisions	Parfaire ses habiletés
Collaborer	Avoir du plaisir	Acquérir une meilleure résistance
S'entraider	Rire	Être en meilleure forme
	Se détendre	
	Acquérir la maîtrise de soi	
	Avoir un sommeil plus profond	

Nom : \_\_\_\_\_

# Bougeons, bougeons

À l'aide des mots ci-dessous, complète les phrases suivantes, puis écris le mot dans les cases du mots croisés.

## Liste de mots

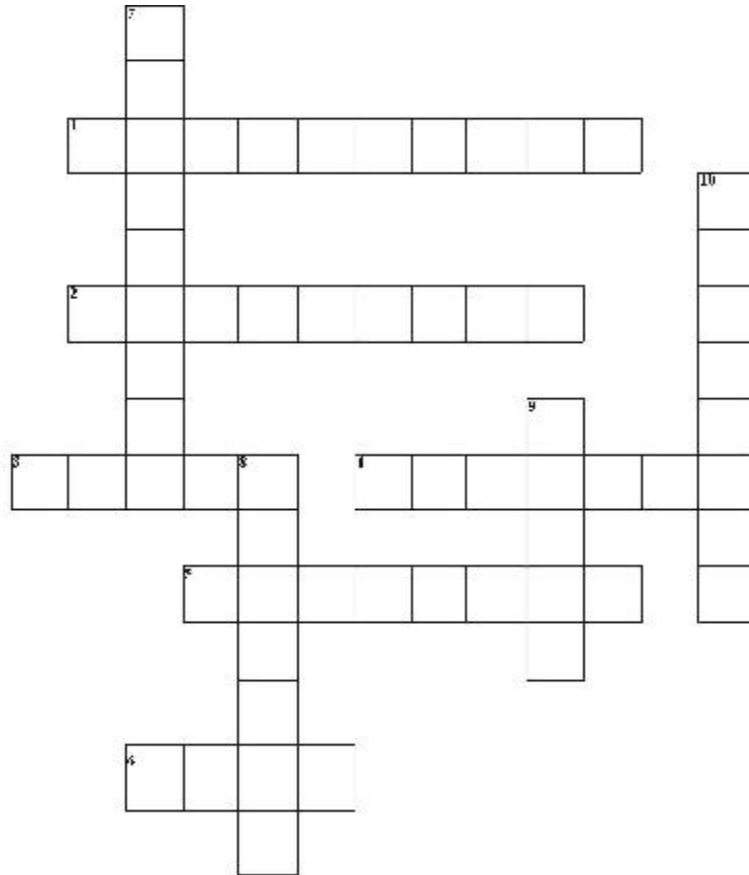
mieux  
confiance

s'entraider  
forme

plaisir  
amis

améliorer  
détendus

énergie  
renforce



## Horizontal

1. Les membres d'une même équipe apprennent à \_\_\_\_\_.
2. Les gens qui sont actifs ont plus \_\_\_\_\_ en leurs habiletés.
3. L'exercice vigoureux comme la natation, la course ou le patin nous aide à nous maintenir en \_\_\_\_\_.
4. La vie active procure du \_\_\_\_\_.
5. Les gens se sentent plus \_\_\_\_\_ après avoir fait de l'exercice.
6. Les jeux, les sports et les activités permettent de se faire de nouveaux \_\_\_\_\_.

## Vertical

7. La pratique permet d'\_\_\_\_\_ ses habiletés.
8. Les personnes actives ont plus d'\_\_\_\_\_ parce que leur cœur fonctionne bien.
9. Les personnes qui mènent une vie active dorment \_\_\_\_\_ la nuit.
10. L'activité physique \_\_\_\_\_ tes muscles.

Adaptation du document intitulé *Grandir en santé, c'est partir du bon pied!* de la Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth, 1995.

Nom : \_\_\_\_\_

# Bougeons, bougeons

À l'aide des mots ci-dessous, complète les phrases suivantes, puis écris le mot dans les cases du mots croisés.

## Liste de mots

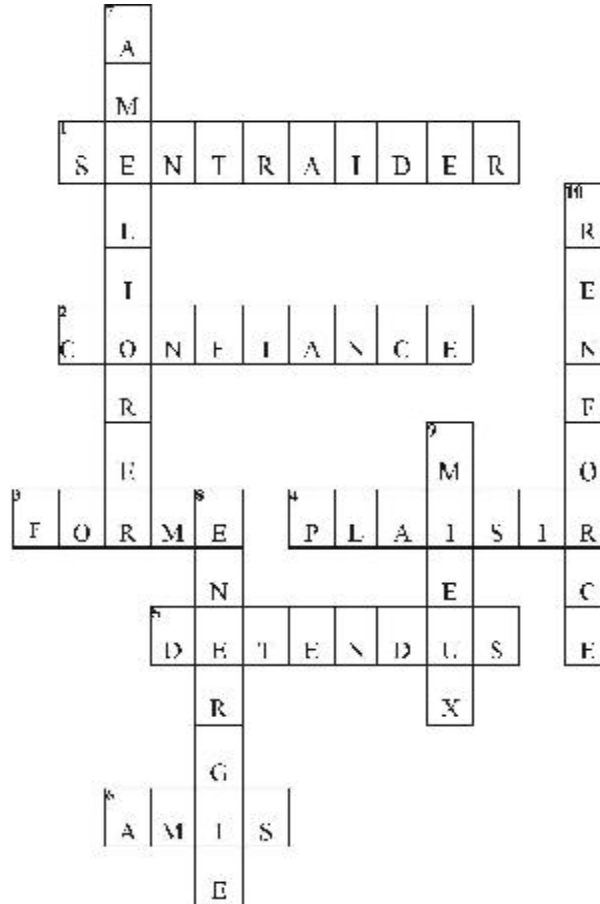
mieux  
confiance

s'entraider  
forme

plaisir  
amis

améliorer  
détendus

énergie  
renforce



## Horizontal

1. Les membres d'une même équipe apprennent à **s'entraider**.
2. Les gens qui sont actifs ont plus **confiance** en leurs habiletés.
3. L'exercice vigoureux comme la natation, la course ou le patin nous aide à nous maintenir en **forme**.
4. La vie active procure du **plaisir**.
5. Les gens se sentent plus **détendus** après avoir fait de l'exercice.
6. Les jeux, les sports et les activités permettent de se faire de nouveaux **amis**.

## Vertical

7. La pratique permet d'**améliorer** ses habiletés.
8. Les personnes actives ont plus d'**énergie** parce que leur cœur fonctionne bien.
9. Les personnes qui mènent une vie active dorment **mieux** la nuit.
10. L'activité physique **renforce** tes muscles.

Adaptation du document intitulé *Grandir en santé, c'est partir du bon pied!* de la Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth, 1995.