

Chers parents et tuteurs d'élèves de 1^{re} année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Votre enfant apprendra à classer les aliments selon les critères établis dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ainsi qu'à choisir des aliments provenant de divers groupes alimentaires en vue de mettre en pratique les principes d'une alimentation saine. Les quatre groupes alimentaires jouent un rôle important dans une alimentation saine, mais le nombre de portions qu'il est recommandé de manger varie. En effet, le *Guide alimentaire* recommande de consommer davantage d'aliments situés dans les rayons extérieurs de l'arc-en-ciel.

Votre enfant découvrira également qu'il est important de choisir des collations provenant du groupe des légumes et fruits, de même que du groupe des produits céréaliers. Les recherches indiquent que la plupart des enfants ne mangent pas le minimum de cinq portions de légumes et fruits suggérées, de sorte qu'il est recommandé de privilégier le groupe des fruits et légumes ainsi que celui des produits céréaliers. Votre enfant apprendra également à prendre soin de ses dents.

Nous aimerions souligner qu'il est possible que nous utilisions des échantillons de nourriture dans le cadre de certains volets du programme. Veuillez indiquer sur le coupon-réponse ci-dessous toute restriction alimentaire précise dont nous devons tenir compte à l'égard de votre enfant (p. ex. : allergies ou intolérances à certains aliments). Nous aimerions également que vous nous informiez de toute particularité alimentaire de votre famille (p. ex. : famille végétarienne ou restrictions alimentaires liées aux croyances religieuses). Découpez le coupon-réponse ci-dessous et remettez-le à votre enfant pour qu'il le rapporte à l'école.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veuillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----->✂-----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Chers parents et tuteurs d'élèves de 2^e année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Les activités amusantes et interactives qui seront organisées permettront à votre enfant d'apprendre à déterminer ce en quoi consiste un régime alimentaire équilibré et à créer des menus axés sur une alimentation saine.

Il ou elle commencera également à comprendre le rapport qui existe entre une alimentation saine et la santé, puis sera en mesure de décrire l'importance des aliments pour l'organisme (p. ex. : pour l'énergie et la croissance).

Votre enfant pourra en outre expliquer les répercussions défavorables d'une mauvaise alimentation sur des dents saines, en plus de comprendre l'importance de visites périodiques chez le dentiste et d'un brossage régulier.

Nous aimerions souligner qu'il est possible que nous utilisions des échantillons de nourriture dans le cadre de certains volets du programme. Veuillez indiquer sur le coupon-réponse ci-dessous toute restriction alimentaire précise dont nous devons tenir compte à l'égard de votre enfant (p. ex. : allergies ou intolérances à certains aliments). Nous aimerions également que vous nous informiez de toute particularité alimentaire de votre famille (p. ex. : famille végétarienne ou restrictions alimentaires liées aux croyances religieuses). Découpez le coupon-réponse ci-dessous et remettez-le à votre enfant pour qu'il le rapporte à l'école.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veuillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----->&-----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Chers parents et tuteurs d'élèves de 3^e année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Votre enfant apprendra à classer les aliments de diverses cultures dans les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les habitudes alimentaires sont uniques et des habitants de diverses parties du monde peuvent choisir des repas différents, mais aussi nourrissants.

Votre enfant apprendra également les avantages liés à des choix alimentaires bons pour la santé, à l'activité physique et à des corps en santé. Les élèves discuteront de l'énergie qu'ils ressentent et de leur capacité de concentration lorsqu'ils déjeunent. Votre enfant apprendra en outre les mesures de prévention de la carie dentaire.

Nous aimerions souligner qu'il est possible que nous utilisions des échantillons de nourriture dans le cadre de certains volets du programme. Veuillez indiquer sur le coupon-réponse ci-dessous toute restriction alimentaire précise dont nous devons tenir compte à l'égard de votre enfant (p. ex. : allergies ou intolérances à certains aliments). Nous aimerions également que vous nous informiez de toute particularité alimentaire de votre famille (p. ex. : famille végétarienne ou restrictions alimentaires liées aux croyances religieuses). Découpez le coupon-réponse ci-dessous et remettez-le à votre enfant pour qu'il le rapporte à l'école.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veuillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----->✂-----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Chers parents et tuteurs d'élèves de 4^e année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Votre enfant apprendra les avantages de choisir des « aliments quotidiens » et de limiter la quantité « d'aliments occasionnels ». Les « aliments quotidiens » sont ceux jugés très nutritifs, tels que les céréales ainsi que les pains enrichis et de grains entiers, le riz, les pâtes alimentaires, les légumes vert foncé et orange ainsi que les fruits orange, les produits laitiers plus faibles en matières grasses, les viandes plus maigres, la volaille, le poisson, les pois secs, les haricots et les lentilles. Les « aliments occasionnels » tels que les biscuits, les gâteaux, les roulés aux fruits, la nourriture frite, les boissons gazeuses et les croustilles, sont, eux, faibles en éléments nutritifs.

Votre enfant découvrira également certains des facteurs qui influent sur ses choix alimentaires, notamment la culture, les traditions familiales, les amis, la télé et les préférences individuelles. Il ou elle remplira un journal alimentaire quotidien, analysera ses choix alimentaires et déterminera ensuite s'ils ont été judicieux ou non.

Il ou elle apprendra qu'il existe autant de tailles et de silhouettes que d'enfants, puis que la taille et la silhouette sont, en grande partie, déterminées par l'hérédité. Il ou elle apprendra que d'autres facteurs comme la croissance ainsi que les habitudes alimentaires et sportives influent sur la silhouette.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veuillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----- ✂ -----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Chers parents et tuteurs d'élèves de 5^e année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Au cours de l'année qui vient, votre enfant apprendra à analyser l'information qui influe sur les habitudes alimentaires saines. Ainsi, il ou elle apprendra le but et la fonction des calories ainsi que des principaux éléments nutritifs alimentaires. Il ou elle apprendra également à cerner l'information importante sur les étiquettes d'aliments et à les utiliser pour choisir des aliments bons pour sa santé.

Votre enfant découvrira également l'influence exercée par les médias sur l'image corporelle et l'estime de soi, puis apprendra que les transformations qui se produisent dans son corps au moment de la puberté modifient parfois nos habitudes alimentaires.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----->✂-----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Chers parents et tuteurs d'élèves de 6^e année

Cette année, nous utiliserons un document intitulé *À la découverte d'une alimentation saine!* pour enseigner le volet traitant de ce sujet dans le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique. Le document *À la découverte d'une alimentation saine!* a été élaboré en vue de satisfaire aux attentes précises établies pour chaque année du programme-cadre. Ces activités couvriront les concepts du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et aideront votre enfant à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'il ou elle gardera toute sa vie.

Votre enfant apprendra qu'il existe autant de tailles et de silhouettes qu'il y a d'enfants, puis que la taille et la silhouette sont, en grande partie, déterminées par l'hérédité. Il ou elle apprendra que d'autres facteurs comme la croissance ainsi que les habitudes alimentaires et sportives influent sur la silhouette.

Il ou elle découvrira également certains des facteurs qui influent sur ses choix alimentaires, notamment la culture, les traditions familiales, les amis, la télé et les préférences individuelles. Il ou elle analysera ses choix alimentaires à la maison, à l'école et au restaurant afin de déterminer s'ils sont ou non bons pour la santé.

Votre enfant se familiarisera aux avantages liés à une alimentation saine et à l'adoption d'un mode de vie actif.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions.

Veuillez agréer l'expression de mes meilleurs sentiments.

----- ✂ -----

À la découverte d'une alimentation saine!

Mon enfant (nom) _____ ne peut manger les aliments suivants :
(caractères d'imprimerie)

Raison (encerclez) : allergie intolérance religion pratiques végétariennes

Signature du parent/tuteur : _____ Date : _____

Bibliographie

- American Dental Association. *Learning About Your Oral Health: A Prevention-Oriented School Program*, 1980.
- American Dental Association. *The Chairside Instructor*, 1975.
- American Dietetic Association. « Dietary Guidance for Healthy Children Aged 2 to 11 Years. », *JADA*, vol. 99, 1999, p. 93-101.
- Association canadienne des diététistes. *Nourishing Our Children's Future: A Resource Manual for Health Professionals*, 1994.
- BERG, F. *Afraid to Eat : Children and Teens in Weight Crisis*, Hettinger, ND, Healthy Weight Publishing Network, 1997.
- BERNING, J.B. et S.N. STEEN. *Nutrition for Sport and Exercise*, 2^e édition, Maryland, Aspen Publishers Inc., 1998.
- BRANDS, B., B. SPROULE et J. MARSHMAN, éditeurs. *Drugs & Drug Abuse: A Reference Text*, 3^e édition, Toronto, 1998.
- Bureau de santé de Kingston, Frontenac et Lennox & Addington. *Baby Teeth are Important*, 1998.
- Bureau de santé de la région de Durham, Division de la santé dentaire. *Healthy Eating Resource*, Division de la santé dentaire, 1999.
- CLARK, N. *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook : Eating to Fuel Your Active Lifestyle*, 2^e édition, Human Kinetics, 1997.
- Colgate. *Bright Smiles, Bright Futures: A Global Oral Health Education Program*, aucune date disponible.
- Comité directeur conjoint, *La nutrition pour un virage santé : voies d'actions*, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1996.
- DECKLEBAUM R.J. et al. « Summary of a Scientific Conference in Preventive Nutrition: Paediatrics to Geriatrics », *Circulation*, vol. 100, 1999, p. 450-456.
- Fondation canadienne de la recherche en diététique, Diététistes du Canada et Kraft Canada. *Tour de table sur l'alimentation : le point de vue des consommateurs*, 1997.
- FRIEDMAN, S. *When Girls Feel Fat*, Toronto, HarperCollins, 1999.

Bibliographie (suite)

KING, A.J., W.F. BOYCE et M.A. KING. *La santé des jeunes : tendances au Canada*, Santé Canada, 1999.

Learnxs Foundation, Cestnik, L. *Healthy Bodies, Wealthy Minds: Lessons, Activities and Resources for Teaching Nutrition*, 1997.

LIMBERT, J., S. CRAWFORD et L. McCARGER. « Estimates of Prevalence of Obesity in Canadian Children », *Obesity Research*, vol. 2, 1994, p. 321-327.

Ministère de l'Éducation et de la Formation. *The Ontario Curriculum, Grades 1-8: Health & Physical Education*, Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 1998.

Ministère de la Santé de l'Ontario. *Healthy Growth and Development: Dental Health Education Guide*, 1991.

Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth. *Grandir en santé, c'est partir du bon pied! Un programme d'apprentissage interactif favorisant une image de soi positive, une alimentation saine et une vie active pour les préadolescents (6^e année)*, 1995.

POLITT, E. et R. MATHEWS. « Breakfast and Cognition: An Integrative Summary », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67 (document supplémentaire), 1998, p.804S-13S.

Procter and Gamble. *Crest Toothpaste Inc., Teachers Guide*, aucune date disponible.

Red Deer Health Unit. *The Best You Can Be*, mise à jour, 1993.

Santé Canada. *Renseignements sur le Guide alimentaire canadien à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992.

Santé Canada. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement : Renseignements sur les enfants de six à douze ans*, Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997.

Santé Canada. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, 1999.

Santé Canada. *Recommandations sur la nutrition : Rapport du Comité de révision scientifique*, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1990.

Santé Canada. *Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé*, 1993.

Santé Canada. *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2000.

Bibliographie (suite)

SATTER, E. *How to Get Your Child to Eat... But Not Too Much*, California Bull Publishing Co., 1987.

TERRY, R.D., K. MICHAUD et M. SAND. *Healthy Growth: Nutrition Lessons for 9-12 Year old Children*, Iowa State University, aucune date disponible.

The Body Image Coalition of Peel. *Bien dans TA peau*, 1999.

The National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.on.ca, 1998.

THELEN et al. « Eating and Body Image Concerns Among Children », *Journal of Clinical Child Psychology*, vol. 21, 1992, p. 41-6.

U.S. Department of Health and Human Services Program Support Center. *The Body Wise Eating Disorders Information Packet for Middle School Personnel*, Washington, 1999.

WADSWORTH, L. *Sociocultural Aspects of Food and Body Image Attitude Messages on Canadian Prime Time Television*, Society for Nutrition Education Conference, 1997.

À la découverte d'une alimentation saine!
Guide pédagogique pour le personnel enseignant
de la 1^{re} à la 8^e année

1. Veuillez cocher les cases qui s'appliquent :

- Je possède un exemplaire du document *À la découverte d'une alimentation saine!* ou j'ai accès à un exemplaire.
- J'ai lu les sections de l'Information documentaire du document.
- J'utilise le document (Information documentaire ou les activités) avec mes élèves.

2. Je trouve que l'Information documentaire est : (Veuillez cocher UNE case seulement.)

- Excellente
- Bonne
- Passable
- Pauvre
- Sans objet

3. Je trouve que les activités sont : (Veuillez cocher UNE case seulement.)

- Excellentes
- Bonnes
- Passables
- Pauvres
- Sans objet

4. À mon avis, mes élèves ont trouvé les activités et les feuilles d'activités : (Veuillez cocher UNE case seulement.)

- Excellentes
- Bonnes
- Passables
- Pauvres

5. J'ai utilisé le document avec des élèves de : (Cochez TOUTES les cases qui s'appliquent.)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 ^{re} année | <input type="checkbox"/> 4 ^e année | <input type="checkbox"/> 7 ^e année |
| <input type="checkbox"/> 2 ^e année | <input type="checkbox"/> 5 ^e année | <input type="checkbox"/> 8 ^e année |
| <input type="checkbox"/> 3 ^e année | <input type="checkbox"/> 6 ^e année | |
| <input type="checkbox"/> Autre, veuillez préciser _____ | | |

6. Veuillez évaluer votre niveau de connaissances sur l'alimentation saine. (Veuillez cocher UNE case seulement.)

- Excellent
- Bon
- Passable
- Pauvre

7. **Veillez évaluer votre niveau de connaissances sur la santé dentaire.** (Veillez cocher UNE case seulement.)

- Excellent
- Bon
- Passable
- Pauvre

8. **Le document a-t-il contribué à augmenter vos connaissances sur l'alimentation saine?**

- Oui
- Non

9. **Le document a-t-il contribué à augmenter vos connaissances sur la santé dentaire?**

- Oui
- Non

10. **Veillez évaluer votre niveau de confiance actuel dans l'enseignement du programme sur l'alimentation saine et la santé dentaire.** (Veillez cocher UNE case seulement.)

- Excellent
- Bon
- Passable
- Pauvre
- Sans objet

11. **Le document a-t-il contribué à augmenter votre niveau de confiance dans l'enseignement de questions ayant trait à l'alimentation saine et à la santé dentaire?**

- Oui
- Non

12. **Avez-vous des suggestions à faire pour améliorer le document?**

13. **Commentaires :**

Nous vous remercions sincèrement d'avoir pris le temps de remplir le questionnaire!

Veillez l'envoyer par courrier électronique à : jcharle@city.toronto.on.ca
ou par télécopieur à : Julie Charlebois, nutritionniste en santé publique
Bureau de santé de Toronto : (416) 338-1780