

Activités des trousse de modèle d'aliment

Jardin d'enfants et 1^{re} année

Liens avec le curriculum de l'Ontario

Jardin d'enfants :

7.1 démontre une compréhension des effets d'un mode de vie sain et actif sur le corps et l'esprit (*p. ex., pratique une combinaison équilibrée d'activités dynamiques et calmes tout au long de la journée; se souvient de prendre sa collation; boit de l'eau lorsqu'il ou elle a soif*).

7.2 explore les bienfaits d'une variété d'aliments nutritifs (*p. ex., collations nutritives, repas sains, mets de diverses cultures*) et les façons de favoriser une alimentation saine (*p. ex., choisit des aliments nutritifs pour ses repas et collations; évite les aliments allergènes*).

1^{re} année :

D1.1 expliquer l'importance de manger pour avoir un corps et un esprit en santé (*p. ex., la nourriture fournit de l'énergie et des nutriments pour la croissance saine des dents, de la peau, des os et des muscles, ainsi que pour le développement sain du cerveau*). [A1.6 Pensée]

D2.1 décrire comment le Guide alimentaire canadien peut l'aider à développer des habitudes alimentaires saines. [A1.6 Pensée]

Activité : Chasse au trésor

Les élèves cherchent dans la salle les modèles d'aliments qui ont été cachés. Trois bacs sont installés à l'avant et ont été étiquetés pour chaque groupe d'aliments : Légumes et fruits, Aliments à grains entiers, et Aliments protéinés. Lorsque les élèves trouvent un article, ils doivent l'apporter à l'avant et le placer dans le bac auquel ils pensent qu'il appartient. Une fois que tous les articles ont été trouvés, passez en revue les bacs avec les élèves pour vous assurer que tous les aliments ont été placés correctement selon le Guide alimentaire canadien.

Extension : Demandez aux élèves de faire une activité différente chaque fois qu'ils apportent un aliment à l'avant de la classe (par ex. sauter, sautiller, marcher en crabe).

2^e année

Liens avec le curriculum de l'Ontario

D2.1 utiliser le Guide alimentaire canadien pour déterminer les aliments et les boissons qui favorisent les habitudes alimentaires saines

D2.2 décrire des choix alimentaires sains à inclure dans les collations et les repas en tenant compte de divers facteurs qui sont ou non sous son contrôle (*p. ex., nourriture offerte à la maison; nourriture offerte au restaurant; besoin d'énergie à différentes périodes de la journée; allergies alimentaires; restrictions alimentaires à la suite d'un problème de santé tel que le diabète; facteurs culturels; facteurs concernant la préparation et l'entreposage des aliments*).

[A1.3 Motivation, 1.6 Pensée]

Activité : Inventer un repas

Les élèves reçoivent un modèle d'aliment et doivent déterminer à quel groupe alimentaire il appartient (par exemple, légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés), quand et comment ils mangeraient cet aliment, comment il aide le corps, et quelle serait la taille de la portion appropriée (par exemple, cela remplirait-il un quart, la moitié, ou toute l'assiette). Les élèves peuvent ensuite planifier un repas complet autour de l'aliment qui leur a été donné, en veillant à inclure des aliments de tous les groupes alimentaires.

Extension : Demandez aux élèves de décrire leur repas, en veillant à expliquer les groupes d'aliments inclus dans le repas.

3^e année

Liens avec le curriculum de l'Ontario

D1.1 expliquer comment l'origine des aliments (*p. ex., l'endroit où la nourriture est cultivée, récoltée, piégée, pêchée ou chassée, la transformation et la préparation des aliments ou les méthodes de transformation et de préparation*) peut avoir une influence sur leur valeur nutritionnelle et sur l'environnement (*p. ex., façon dont nous consommons les aliments et en disposons*). [A1.6 Pensée]

D3.1 expliquer comment les aliments locaux et les aliments provenant de différentes cultures (*p. ex., baies, caris, chapatis, litchis, choux frisés, lentilles, pain naan, maïs, gibier, poisson, tourtière*) peuvent augmenter la gamme de choix alimentaires sains. [A1.6 Pensée]

Activité : Origines alimentaires

Les élèves reçoivent un produit de la trousse de modèle d'aliment et sont invités à rechercher les origines de ce dernier. Les élèves sont encouragés à présenter des faits intéressants sur l'aliment, son apparence, son goût, et l'endroit où il est cultivé ou produit. Les élèves déterminent la distance entre l'endroit où leur aliment est généralement cultivé ou produit et leur lieu de résidence.

Extension : Organisez une discussion en classe sur l'impact environnemental de différents aliments et réfléchissez aux moyens d'adopter un régime alimentaire plus respectueux du climat (*par exemple, manger plus souvent des protéines d'origine végétale, boire de l'eau du robinet au lieu de boissons en bouteille, manger des légumes et des fruits de saison*).

Ressources supplémentaires

[Le Guide alimentaire canadien](#) fournit des conseils sur les choix d'aliments sains et les habitudes alimentaires, ainsi que des ressources et des recettes utiles. Le guide alimentaire est disponible en 28 langues.

[Ontario Terre nourricière pour les enfants](#) présente des faits amusants sur les aliments, des questions anecdotiques, et des recettes pour une variété d'aliments cultivés ou produits en Ontario.