

# Éducation nutritionnelle adaptée à l'âge

Orientation pour le développement  
de l'éducation en classe



Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.

## Table des matières

Table des matières.....	2
Introduction .....	3
Orientations générales.....	4
Progression en littératie alimentaire : aperçu des compétences.....	7
Étapes clés de développement en littératie alimentaire pour les enfants et les jeunes .....	8
• Compétences fonctionnelles : confiance et autonomisation en matière d'alimentation.....	8
• Compétences relationnelles : plaisir et sens à travers l'alimentation.....	19
• Compétences systémiques : équité et durabilité des systèmes alimentaires.....	22
Références.....	24

## Introduction

Ce document contient des conseils pour l'enseignement et le développement des ressources scolaires liées à l'alimentation et à la nutrition dans les écoles de l'Alberta. Il s'appuie sur le [Food Literacy Progression framework](#)<sup>1</sup> (Cadre de progression de la littératie alimentaire) de la Dre Joyce Slater, ainsi que sur l'outil [Evaluation Rubric from the Perspective of ecSatter and fdSatter](#)<sup>2</sup> (Grille d'évaluation selon les perspectives ecSatter et fdSatter) et sur la Théorie des stades de développement cognitif de Jean Piaget<sup>3</sup>.

Le Food Literacy Progression framework (Cadre de progression de la littératie alimentaire) de la Dre Slater, un ouvrage qui présente les sujets rattachés à l'alimentation et à la nutrition ainsi que la progression des connaissances, compétences et attitudes développées par les enfants, a été modifié pour l'usage des figures professionnelles de la santé et le corps enseignant en Alberta. Dre Slater décrit la littératie alimentaire en tant que « concept général englobant un éventail de connaissances tacites et procédurales, de compétences et d'attitudes liées à l'alimentation ».<sup>1</sup> Aux fins de ce document, la littératie alimentaire est définie comme un ensemble de connaissances, de croyances, d'expériences et de compétences pratiques liées à l'alimentation<sup>4</sup>.

Le contenu du cadre a été adapté afin de mettre en lumière les domaines les plus pertinents pour le programme de l'Alberta. Ces conseils visent à compléter les résultats d'apprentissage du programme scolaire de l'Alberta, sans les remplacer ni s'y substituer. Une attention particulière a également été accordée à l'utilisation d'une méthode globale de la santé en milieu scolaire, telle que décrite dans [Healthier Together Schools](#) (Écoles en meilleure santé).

## Orientations générales

### Respecter les rôles en matière de repas

Élaborer des ressources pédagogiques, des activités et des plans de leçon qui tiennent compte de la relation alimentaire et respectent les rôles respectifs du personnel enseignant, des parents et des élèves.

Rôle	Parents ou personnes responsables	Élèves	Écoles
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décident <b>quels</b> aliments mettre dans la boîte à lunch et ce qui est disponible à la maison.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décident <b>si</b> et en <b>quelle quantité</b> manger, ainsi que l'ordre dans lequel ils consomment leurs aliments.</li> <li>• À mesure que les élèves grandissent, ils peuvent choisir parmi <b>ce qui</b> est disponible à la maison ou lorsqu'ils achètent de la nourriture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifient <b>quand</b> et <b>où</b> la nourriture est consommée pendant la journée scolaire.</li> <li>• Déterminent <b>ce qui</b> est offert lorsque les aliments sont vendus ou servis.</li> </ul>

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les rôles en matière de repas, consulter : [Ways Educators Can Promote a Healthy Relationship with Food](#) (Façons pour le corps enseignant de promouvoir une relation saine avec l'alimentation).

### Employer un langage neutre lorsqu'il est question de nourriture\*

Lorsqu'il est question de nourriture et d'alimentation, privilégier le plaisir de manger et les aspects positifs des repas, tout en adoptant un langage neutre. Un langage neutre consiste à nommer les aliments tels qu'ils sont, à utiliser des adjectifs sensoriels pour en décrire les caractéristiques et à éviter l'enseignement nutritionnel pendant les repas. Se référer aux groupes alimentaires du guide alimentaire canadien demeure une démarche neutre, puisque ces regroupements reposent sur la composition nutritive et ne comportent aucun jugement. Des exemples supplémentaires de formulations à privilégier figurent dans la ressource suivante : [Ways Educators Can Promote a Healthy Relationship with Food](#) (Façons pour le corps enseignant de promouvoir une relation saine avec l'alimentation).

\*La classification des aliments selon leur composition nutritionnelle (par exemple, « à offrir le plus souvent ») peut être nécessaire pour l'élaboration de politiques alimentaires, la planification des menus et l'approvisionnement en aliments, afin d'assurer une compréhension commune des aliments et des boissons offerts ou vendus dans les écoles.

## Garder le poids hors de la classe : adopter une optique axée sur la santé et le bien-être

Utiliser des messages qui favorisent la santé et valorisent toutes les morphologies et toutes les corpulences, tiennent compte des effets possibles de l'intériorisation de messages centrés sur le poids, et soutiennent une relation saine avec la nourriture et le corps. Vous trouverez un résumé condensé des recherches et des recommandations du Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) sur ce concept dans : [Weight-Neutral Wellbeing in the School Setting](#) (Bien-être sans distinction de poids en milieu scolaire), ainsi que [School is for Every Body: Our Vision for Weight-Neutral Wellbeing in the School Setting](#) (L'école est pour tous les corps : notre vision du bien-être sans distinction de poids en milieu scolaire).

Comme le souligne l'article de 2023 *Taking Weight Out of the Equation: Unintended Harms of Weight-Focused Health Discourse in Schools* (Les préjudices involontaires liés aux discours scolaires centrés sur le poids) de Tingle et coll., il importe de noter que :

« La promotion de la santé axée sur le poids dans les écoles peut entraîner de graves conséquences imprévues, notamment des préjudices involontaires liés à la stigmatisation du poids et aux troubles du comportement alimentaire. Dans cette perspective, les auteurs préconisent une approche neutre en matière de poids pour orienter les discussions et les initiatives en matière de santé auprès de l'ensemble des membres de la communauté scolaire. La promotion de la santé en contexte scolaire exige une manière de voir réfléchie et nuancée des questions liées au poids, à l'activité physique et à l'alimentation, afin d'éviter des torts involontaires. »

## Prendre en compte le stade de développement cognitif

La capacité des enfants à comprendre et à utiliser l'information nutritionnelle varie selon leur âge et leur stade de développement cognitif. La création de ressources et de plans de leçon doit donc s'appuyer sur des contenus adaptés au développement, c'est-à-dire alignés sur la manière dont les enfants raisonnent et interprètent l'information à différents âges. Un aperçu général est présenté à la figure 1 ci-dessous. Remarque : il importe également de rappeler que le premier stade indiqué dans la Théorie des stades de développement cognitif de Jean Piaget, le stade sensorimoteur, correspondant de la naissance à 2 ans<sup>3</sup>, ne figure pas ici, puisqu'il dépasse le cadre de ce document.

### Stade préopérateur (de 2 à 6 ans)

- Utilise des symboles (mots et images) pour représenter des objets.
- N'emploie pas encore le raisonnement logique.
- Raisonne de manière très concrète.
- Manifeste des habiletés de jeu symbolique et progresse dans le langage et la réflexion.
- Présente une pensée égocentrique (suppose que les autres voient, entendent et ressentent les choses de la même manière; n'arrive pas à adopter le point de vue d'autrui).

### Stade des opérations concrètes (de 7 à 12 ans)

- Raisonne de façon logique à propos d'objets concrets.
- Commence à utiliser la logique ou le raisonnement inductif.
- Développe la capacité d'envisager ce que les autres peuvent penser ou ressentir.
- Classe et organise l'information en catégories ou en hiérarchies.

### Stade des opérations formelles (12 ans à l'âge adulte)

- Raisonne de façon abstraite.
- Envisage des situations hypothétiques.
- S'intéresse davantage aux enjeux moraux, philosophiques, éthiques et politiques nécessitant une pensée théorique et abstraite.
- Envisage plusieurs solutions possibles à un problème et adopte un mode de pensée plus scientifique.

Figure 1. Exemples de capacités cognitives et de processus de pensée selon les groupes d'âge, tels que théorisés dans la Théorie des stades de développement cognitif de Jean Piaget<sup>3</sup>.

## Progression en littératie alimentaire : aperçu des compétences

Adapté avec l'autorisation de la Dre Joyce Slater, d'après le *Food Literacy Progression Framework for Children and Youth*<sup>1</sup> (Cadre de progression en littératie alimentaire pour les enfants et les jeunes).

### Compétences fonctionnelles

#### Confiance et autonomisation en matière d'alimentation\*

\*Le terme « alimentation » se réfère aux aliments ainsi qu'aux boissons

#### Nutrition

Comprendre le lien existant entre alimentation et santé à différents âges et stades de développement.

Trouver des informations fiables sur l'alimentation et la nutrition.

#### Compétences alimentaires

Planifier et préparer une gamme de plats et de repas à l'aide d'ustensiles et d'équipements de cuisine appropriés.

#### Sécurité alimentaire et hygiène

Adopter des pratiques sûres de manipulation des aliments lors de leur préparation, cuisson et conservation.

Pratiquer une hygiène personnelle efficace.

Suivre des procédures d'utilisation sûre de la cuisine et du matériel.

#### Se procurer des aliments

S'orienter dans les environnements alimentaires en tenant compte de la santé, de la commodité et des considérations économiques.

#### Agir en consommateur averti

Évaluer de manière critique les intérêts de l'industrie alimentaire et ses stratégies de marketing.

Évaluer de manière critique les messages portant sur l'alimentation et la nutrition diffusés sur les réseaux sociaux.

Faire la distinction entre les faits et les mythes concernant l'alimentation et la nutrition.

#### Origine des aliments

Comprendre où et comment les aliments sont produits (par exemple, pratiques agricoles).

### Compétences relationnelles

Plaisir et sens à travers l'alimentation

#### Relations positives avec l'alimentation

Apprécier la nourriture et le fait de manger.

Porter une attention pleine et entière à l'acte de manger.

Choisir des aliments qui favorisent le bien-être et l'autodétermination.

Entretenir une image corporelle positive pour soi et pour les autres.

Comprendre que l'alimentation ne se réduit pas aux nutriments.

#### Alimentation et culture

Apprécier les traditions culinaires, les célébrations, les aliments culturels et les recettes familiales.

Comprendre les influences culturelles qui façonnent l'alimentation et les habitudes alimentaires.

Valoriser la diversité des cultures alimentaires et des manières de manger.

### Compétences systémiques

Équité et durabilité des systèmes alimentaires

#### Justice sociale

Comprendre les enjeux de la sécurité alimentaire aux niveaux individuel, communautaire et mondial.

Explorer l'éventail des métiers liés à la production alimentaire et à la nutrition.

Être conscient des enjeux de justice sociale liés à la production alimentaire et aux choix alimentaires.

#### Alimentation et durabilité environnementale

Être conscient des liens entre l'alimentation et la durabilité environnementale.

Réduire le gaspillage alimentaire.

## Étapes clés de développement en littératie alimentaire pour les enfants et les jeunes

### Compétences fonctionnelles : confiance et autonomisation en lien avec l'alimentation

#### Nutrition

- Comprendre le lien existant entre alimentation et santé à différents âges et stades de développement.
- Trouver des informations fiables sur l'alimentation et la nutrition.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Reconnaître que la nourriture et l'eau sont essentielles à la vie.
- Explorer la différence entre les aliments peu transformés et les aliments entiers (par exemple, d'une pomme entière à la compote).
- Reconnaître que les aliments peuvent être frais, surgelés, séchés ou en conserve.
- Choisir de boire principalement de l'eau pour s'hydrater en cas de soif.

### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Explorer la différence entre les aliments peu transformés et les aliments entiers (par exemple, du fromage naturel par rapport au fromage transformé).
- Reconnaître la nécessité d'une alimentation équilibrée et variée pour grandir, être actif et en bonne santé.
- Reconnaître que des personnes mangent ou évitent certains aliments pour des raisons différentes (par exemple, allergie, intolérance, religion ou préférence).

### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- S'appuyer sur les messages clés du guide alimentaire canadien pour illustrer une alimentation saine, notamment les proportions recommandées entre les différents groupes d'aliments.
- Reconnaître la nécessité d'une alimentation variée pour fournir les nutriments essentiels au fonctionnement du corps et au maintien de la santé (par exemple, énergie, glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux, eau et fibres).
- Expliquer le rôle de l'eau dans l'organisme et la promouvoir comme boisson privilégiée.
- Reconnaître les allégations nutritionnelles sur les emballages, dans la publicité et sur les réseaux sociaux.
- Reconnaître la présence d'ingrédients non alimentaires ajoutés à certains produits emballés (par exemple, agents de conservation).

### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Employer les recommandations alimentaires pour composer des collations et des repas variés et équilibrés.
- Reconnaître que les besoins nutritionnels se transforment au fil des étapes de la vie.
- Reconnaître l'importance de collations et de repas réguliers pour soutenir la croissance cellulaire ainsi que la performance mentale et physique.
- Reconnaître que le guide alimentaire canadien répartit les aliments en groupes distincts afin de faciliter l'accès à l'ensemble des nutriments essentiels.
- Expliquer la présence d'eau dans le corps humain et expliquer que l'hydratation repose à la fois sur les aliments et les boissons.
- Expliquer les allégations nutritionnelles et celles relatives à la santé.
- Reconnaître l'évolution des besoins nutritionnels pendant la croissance lors de l'adolescence.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Employer les recommandations alimentaires pour élaborer leur propre programme alimentaire afin de répondre à leurs besoins individuels (par exemple, considérations nutritionnelles liées au sport, allergies, etc.).
- Identifier les différents degrés de transformation alimentaire, y compris les aliments ultratransformés, et déterminer dans quelle mesure ils peuvent contribuer ou pas à une alimentation saine et variée.
- Reconnaître que les besoins en eau varient selon plusieurs facteurs (par exemple, chaleur ou activité physique) et décrire les conséquences de la déshydratation.
- Valoriser la contribution de l'alimentation à la santé et au bien-être personnel.
- Trouver des informations nutritionnelles fiables.
- Reconnaître que certains nutriments dépendent les uns des autres pour agir efficacement (par exemple, vitamine D et calcium), améliorer l'efficacité (vitamine C et fer non hémique) et que certains peuvent nuire à l'assimilation ou à l'absorption d'autres nutriments.

### Sécurité alimentaire et hygiène

- Adopter des pratiques sûres de manipulation des aliments lors de leur préparation, cuisson et conservation.
- Pratiquer une hygiène personnelle efficace.
- Suivre des procédures d'utilisation sûre de la cuisine et du matériel.

Remarque : Les services de santé publique environnementale disposent de ressources sur la salubrité alimentaire destinées aux [écoles et aux personnes facilitatrices](#). Leur contribution demeure essentielle pour valider, au besoin, les ressources portant sur l'hygiène et la salubrité des aliments.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Mettre en pratique les gestes d'hygiène nécessaires à la cuisine (par exemple, attacher les cheveux longs, se laver les mains et porter un tablier).
- Réaliser efficacement les étapes du lavage des mains.

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Reconnaître que les aliments (achetés ou cuisinés) exigent différents modes de conservation (par exemple, réfrigérateur ou congélateur).
- Reconnaître l'importance de préparer et de cuire les aliments de façon salubre et hygiénique (par exemple, lavage des mains, nettoyage et surfaces de travail propres).

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Expliquer que la salubrité alimentaire consiste à prévenir la contamination et l'altération des aliments lors de leur manipulation et de leur entreposage, afin qu'ils soient propres à la consommation.
- Appliquer de bonnes pratiques de salubrité lors de l'entreposage, de la préparation et de la cuisson (par exemple, séparer les viandes crues des autres aliments ou effectuer un lavage des mains rigoureux).
- Expliquer les dates et les consignes de conservation qui figurent sur les étiquettes alimentaires.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Expliquer les principes de prévention de la contamination croisée, de l'hygiène des mains et de l'assainissement.
- Planifier et réaliser la conservation, la préparation, la réfrigération ou cuisson complète et le réchauffage sécuritaire des aliments.
- Utiliser les dates et les consignes de conservation indiquées sur les étiquettes pour organiser et consommer les aliments.
- Reconnaître que certains aliments présentent un risque plus élevé d'intoxication alimentaire (par exemple, le poulet cru).
- Reconnaître que les méthodes de conservation permettent de maintenir la salubrité des aliments.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Mettre en œuvre des pratiques sécuritaires lors de la préparation, de la cuisson et du service des aliments (par exemple, se laver les mains et prévenir la contamination croisée).
- S'appuyer sur l'information de salubrité qui figure sur les étiquettes pour acheter, conserver et consommer les aliments.
- Expliquer ce qu'est une intoxication alimentaire, ses symptômes et les moyens de prévention.
- Comprendre comment la congélation, la mise en conserve, le marinage et le séchage contribuent à conserver les aliments.

## Origine des aliments

- Comprendre où et comment les aliments sont produits (par exemple, pratiques agricoles).

### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Distinguer les aliments provenant des végétaux et des animaux.
- Expliquer la provenance des aliments (par exemple, ferme, mer, terre ou milieux naturels).
- Reconnaître que les aliments peuvent être achetés, cultivés à la maison ou à l'école, ou récoltés/chassés dans la nature.
- Faire pousser un semis.
- Décrire quelques aliments produits localement.

### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Reconnaître que certains aliments sont produits à des saisons particulières.
- Reconnaître que les aliments peuvent être transformés et emballés de diverses façons.

### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Expliquer où et comment divers aliments ou ingrédients sont cultivés, élevés, pêchés ou transformés.
- Expliquer les étapes essentielles de la production alimentaire, y compris celles liées aux produits locaux.
- Faire pousser des plantes alimentaires de base (par exemple, bonnes herbes).
- Identifier les aliments de saison.

### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Reconnaître que les aliments sont produits, transformés et vendus selon différentes méthodes (par exemple, agriculture conventionnelle ou biologique, serres, pêche, chasse, cueillette ou marchés locaux).
- Expliquer les différentes étapes de la production et de la transformation alimentaire.
- Décrire les retombées communautaires de la production et de la distribution alimentaires locales.
- Reconnaître l'influence de la géographie, des conditions météorologiques et du climat sur la disponibilité alimentaire.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Expliquer les systèmes de production et de distribution alimentaire (culture, récolte, transport, transformation, commercialisation et distribution).
- Reconnaître que de nombreux aliments comportent des additifs (par exemple, arômes artificiels, colorants ou agents de conservation) encadrés et surveillés en continu par [Santé Canada](#) pour assurer leur innocuité.

### Compétences alimentaires

- Planifier et préparer une gamme de plats et de repas à l'aide d'ustensiles et d'équipements de cuisine appropriés.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Reconnaître et déguster divers aliments et ingrédients familiers.
- Décrire les textures, les arômes et les saveurs des aliments (c'est-à-dire les « sens » liés à l'alimentation).

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Nommer et manipuler correctement des outils de base (par exemple, petit couteau, planche à découper ou cuillères à mesurer).
- Nommer et utiliser diverses techniques de préparation alimentaire sous supervision (par exemple, peler, trancher, mélanger, prélever, râper ou étaler).
- Contribuer à la préparation de collations, de plats et de boissons saines de manière sécuritaire et hygiénique.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Nommer, goûter et préparer une variété d'aliments simples et de recettes saines représentant la diversité culturelle.
- Déployer un éventail croissant de compétences en matière culinaire (par exemple, mesurer avec précision, couper, pétrir).
- Réduire au minimum le gaspillage alimentaire et composter les restes de fruits et légumes.
- Recycler adéquatement les emballages alimentaires.
- Identifier et suivre des recettes de base.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Utiliser plusieurs techniques et méthodes culinaires pour cuisiner une variété d'aliments et de recettes (par exemple, sauté, cuire à la vapeur ou mélanger).
- Montrer comment préparer et conserver collations et plats de façon salubre, à partir de divers aliments, recettes et équipements.
- Décrire les façons sécuritaires d'utiliser les restes.
- Choisir des recettes alignées sur les recommandations alimentaires.
- Identifier des recettes adaptées à différents contextes ou besoins.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Mobiliser leurs compétences pour planifier, préparer et cuire sécuritairement des plats et des menus dans le cadre d'une alimentation saine, variée et équilibrée.
- Adapter des recettes et des plats afin d'en rehausser la qualité nutritionnelle (par exemple, ajuster les ingrédients ou modifier les méthodes de cuisson).
- Utiliser des outils numériques pour trouver des recettes pertinentes selon les occasions et les besoins.
- Élaborer un menu pour un repas ou pour plusieurs jours, en s'appuyant sur les recommandations alimentaires.
- Constituer un répertoire de repas et de collations qu'ils peuvent préparer avec assurance et apprécier.

### Se procurer des aliments

- S'orienter dans les environnements alimentaires en tenant compte de la santé, de la commodité et des considérations économiques.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Reconnaître que différents milieux influencent les choix alimentaires (par exemple, maison, école ou restaurant).

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Reconnaître que les aliments préemballés comportent des étiquettes qui fournissent des informations utiles aux choix alimentaires.
- Expliquer les différentes méthodes d'approvisionnement en nourriture (par exemple, épicerie, marché, chasse, cueillette ou pêche).

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Expliquer les facteurs qui influencent les choix alimentaires (par exemple, disponibilité, saison, coût, marketing, emballage, culture, religion, influence des pairs ou allergies et intolérances).
- Identifier l'information qui figure sur une étiquette alimentaire (par exemple, tableau de la valeur nutritive, liste d'ingrédients, allégations et date limite d'utilisation).
- Reconnaître que les aliments peuvent être achetés par l'intermédiaire de plateformes en ligne et numériques.
- Identifier les principales sections d'une épicerie ou d'un supermarché (en magasin ou en ligne).

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Reconnaître les lieux de la communauté où s'approvisionner en aliments (épiceries, marchés culturels, services de livraison de nourriture ou de repas, cuisines communautaires, programmes de collations ou de repas scolaires, etc.).
- Utiliser l'information nutritionnelle et allergène figurant sur les étiquettes alimentaires (par exemple, vitamines, minéraux, % VQ, etc.) et les listes d'ingrédients (à savoir, classés par poids).
- Explorer différentes habitudes alimentaires (par exemple, alimentation à base de végétaux, omnivore ou végétarienne).
- Évaluer les plateformes alimentaires numériques selon divers critères (valeur nutritionnelle, coût, répercussions environnementales ou marketing).
- Élaborer une liste d'achats à partir d'un repas ou d'un menu.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Comparer les coûts afin d'effectuer des choix alimentaires adaptés à un budget.
- Comparer des aliments en interprétant les étiquettes alimentaires, l'emballage, l'information nutritionnelle et les [directives de Santé Canada](#) sur les allégations nutritionnelles et les allégations relatives à la santé (par exemple, vitamines, minéraux, % VQ ou liste d'ingrédients classés par poids).
- Apprendre à constituer un garde-manger ou une cuisine avec des aliments et des ingrédients de base.
- Utiliser une liste d'achats pour se procurer des aliments en ligne ou en magasin.
- Prendre en compte divers facteurs lors des choix alimentaires (par exemple, saisonnalité, provenance locale ou durabilité).
- Effectuer des choix éclairés lors de l'achat des aliments, y compris en ligne, afin de soutenir une alimentation saine, variée et équilibrée.
- Reconnaître et comparer les coûts liés à la consommation de repas au restaurant à emporter à ceux des aliments cuisinés à la maison.

### Agir en consommateur averti

- Évaluer de manière critique les intérêts de l'industrie alimentaire et ses stratégies de marketing.
- Décrypter de manière rigoureuse les messages portant sur l'alimentation et la nutrition diffusés sur les réseaux sociaux.
- Faire la distinction entre les faits et les mythes concernant l'alimentation et la nutrition.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

Ce n'est pas un sujet de nutrition adapté à cet âge.

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

Ce n'est pas un sujet de nutrition adapté à cet âge.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Expliquer comment la publicité et les allégations sur les produits influencent le choix alimentaire.
- Reconnaître le marketing alimentaire dans les environnements quotidiens (par exemple, école, sites sportifs, réseaux sociaux, jeux, télévision ou commerce de détail).
- Reconnaître comment les emballages alimentaires sont conçus pour plaire aux enfants.
- Distinguer le marketing alimentaire des formes de divertissement pour enfants (Mise à jour de la politique de Santé Canada).
- Comprendre la prise de décision émotionnelle par opposition à la prise de décision rationnelle et comment la première est utilisée dans le cadre du marketing.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Expliquer l'influence du marketing, de la publicité et des promotions alimentaires sur leurs propres comportements alimentaires.
- Examiner le marketing alimentaire présent dans leurs environnements quotidiens.
- Reconnaître que les réseaux sociaux véhiculent parfois des informations nutritionnelles inexactes présentées comme des « faits ».

#### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Évaluer de manière critique les contenus médiatiques et les publications sur les réseaux sociaux portant sur l'alimentation et la nutrition, et en cerner les risques.
- Décrire des sources crédibles d'information nutritionnelle.
- Reconnaître les formes de désinformation nutritionnelle destinées aux jeunes adultes (par exemple, promotion de produits alimentaires superflus ou de compléments alimentaires).
- Décrire les stratégies déployées par les entreprises alimentaires pour promouvoir leurs produits (par exemple, partenariats avec des écoles, des organismes de santé, des équipes sportives ou des organisations caritatives).

## Compétences relationnelles : plaisir et sens en lien avec l'alimentation

### Relations positives avec l'alimentation

- Apprécier la nourriture et le fait de manger.
- Porter une attention pleine et entière à l'acte de manger.
- Choisir des aliments qui favorisent le bien-être et l'autodétermination.
- Reconnaître comment promouvoir une image corporelle positive chez soi et chez les autres
- Comprendre que l'alimentation ne se réduit pas aux nutriments.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Prendre plaisir à essayer et goûter de nouveaux aliments.
- Identifier les aliments qu'ils apprécient ou pas, et expliquer pourquoi.
- Reconnaître l'existence de différentes formes et tailles, et que chacun mérite d'être respecté et accepté.
- Comprendre les bienfaits de manger ensemble et comment l'alimentation favorise les liens sociaux.

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Reconnaître que l'alimentation répond à plusieurs besoins (par exemple, plaisir, partage social ou santé et nutrition).
- Reconnaître l'existence de différentes morphologies et tailles, et que chacun mérite d'être respecté et accepté.
- Comprendre les bienfaits de manger ensemble et comment l'alimentation favorise les liens sociaux.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Reconnaître que divers facteurs peuvent motiver l'alimentation en dehors de la faim (par exemple, émotions, interactions sociales ou recherche de réconfort).
- Reconnaître que manger sainement inclut le plaisir et la variété, et pas seulement les nutriments.
- Développer des compétences qui favorisent la confiance dans son corps et le respect de la diversité corporelle.
- Comprendre les bienfaits de manger ensemble et comment l'alimentation favorise les liens sociaux.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Décrire sans jugement l'influence des émotions, des sentiments et du contexte sur les pressions corporelles et les comportements alimentaires.
- Reconnaître quand le corps a besoin de certains nutriments (par exemple, eau et glucides pour l'activité sportive).
- Reconnaître l'incidence de la culture et des médias sur les stéréotypes et l'image corporelle.
- Comprendre les bienfaits de manger ensemble et comment l'alimentation favorise les liens sociaux.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Reconnaître que la qualité des habitudes alimentaires globales compte davantage que les choix effectués lors d'un seul repas ou d'une seule journée.
- Reconnaître les pratiques qui favorisent le respect du corps, notamment le développement de la confiance en soi et l'acceptation des autres.
- Comprendre les bienfaits de manger ensemble et comment l'alimentation favorise les liens sociaux.

### Alimentation et culture

- Apprécier les traditions culinaires, les célébrations, les aliments culturels et les recettes familiales.
- Comprendre les influences culturelles qui façonnent l'alimentation et les habitudes alimentaires.
- Valoriser la diversité des cultures alimentaires et des manières de manger.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année

- Apprécier des plats provenant de différentes cultures, tout en commençant à reconnaître l'importance des traditions culinaires familiales.

#### De 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

- Apprécier des plats provenant de différentes cultures, tout en commençant à reconnaître l'importance des traditions culinaires familiales.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Décrire les aliments et les traditions culinaires propres à leur famille.
- Reconnaître la façon dont les aliments culturels rassemblent la famille et la communauté.
- Reconnaître que les personnes choisissent différents types d'aliments en fonction de leur contexte social, de la disponibilité, des coûts, des préférences, de la saison, de l'humeur, des allergies ou intolérances, de la religion et de l'occasion.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Analyser l'influence de la culture sur les choix alimentaires.
- Valoriser ses propres aliments culturels ainsi que ceux des autres.
- Décrire les lieux où accéder à une diversité d'aliments culturels.

#### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Cuisiner et déguster des aliments issus de différentes cultures.
- Perpétuer les traditions culinaires familiales à travers les fêtes, les plats culturels et les recettes familiales.
- Décrire la contribution des aliments culturels au bien-être personnel et communautaire.

## Compétences systémiques : équité et durabilité des systèmes alimentaires

Remarque : Afin de respecter les principes énoncés dans les [orientations générales](#), il est recommandé de mettre l'accent sur ce qui peut être réalisé à l'échelle de l'école (par exemple, réduire les déchets alimentaires) plutôt que sur des actions individuelles ou familiales.

### Justice sociale

- Comprendre les enjeux de la sécurité alimentaire aux niveaux individuel, communautaire et mondial.
- Explorer l'éventail des métiers liés à la production alimentaire et à la nutrition.
- Être conscient des enjeux de justice sociale liés à la production alimentaire et aux choix alimentaires.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année et de 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année

Sujet de nutrition non adapté à l'âge.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Décrire les obstacles qui limitent l'accès à la nourriture dans leur communauté.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Identifier des stratégies visant à améliorer l'accès à des aliments sains.
- Décrire la sécurité alimentaire et les facteurs qui y sont associés.
- Décrire des stratégies qui visent à améliorer la justice alimentaire.

#### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Participer à des initiatives communautaires visant à réduire l'insécurité alimentaire.
- Examiner la souveraineté alimentaire et ce qu'elle représente pour différents groupes.

### Alimentation et durabilité environnementale

- Être conscient des liens entre l'alimentation et la durabilité environnementale.
- Réduire le gaspillage alimentaire.

#### De 4 à 6 ans / maternelle – 1<sup>re</sup> année et de 6 à 7 ans / 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année

Sujet de nutrition non adapté à l'âge.

#### De 8 à 11 ans / 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

- Identifier les répercussions environnementales du système alimentaire industriel (par exemple, sites d'enfouissement, plastiques dans les océans ou changements climatiques).
- Identifier des méthodes durables de production, de distribution, d'achat et de conservation des aliments.
- Discuter de stratégies visant à réduire le gaspillage alimentaire.

#### De 12 à 14 ans / 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

- Décrire la durabilité au sein des systèmes alimentaires.
- Décrire comment les citoyens et les gouvernements peuvent encourager l'industrie alimentaire à respecter des principes de durabilité, notamment la réduction du gaspillage et des emballages.

### De 15 à 18 ans / 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

- Expliquer la notion de durabilité et montrer comment les choix alimentaires l'influencent.
- Évaluer les répercussions des systèmes alimentaires sur l'environnement et sur l'économie locale.
- Identifier les menaces qui pèsent sur les systèmes alimentaires mondiaux ainsi que les possibilités d'amélioration (par exemple, répercussions de la pandémie de COVID-19).

## Références

1. Slater J. *Food Literacy Progression: A Framework of Food Literacy Development for Children and Youth from 2–18 Years* (Progression de la littératie alimentaire : un cadre de développement de la littératie alimentaire pour les enfants et les jeunes de 2 à 18 ans) [Internet]. FANLit. 2022. Disponible à l'adresse : [https://www.fanlit.org/\\_files/ugd/1692f6\\_f774e06a4f9e487996c6e1f53a46c8fe.pdf](https://www.fanlit.org/_files/ugd/1692f6_f774e06a4f9e487996c6e1f53a46c8fe.pdf)
2. Elynn Satter Institute. *Evaluation Rubric from the Perspective of ecSatter and fdSatter* (Grille d'évaluation élaborée selon les modèles ecSatter et fdSatter pour les programmes et outils d'éducation nutritionnelle) [Internet]. 2022. Disponible à l'adresse : <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2022/02/Satter-2022-Rubric.pdf>
3. R, Madanagopal D. *Piaget's Theory and Stages of Cognitive Development- An Overview* (Aperçu de la théorie piagétienne des stades du développement cognitif) Sch J Appl Med Sci [Internet]. 25 septembre 2020;8(9):2152–7. Disponible à l'adresse : [https://saspublishers.com/media/articles/SJAMS\\_89\\_2152-2157.pdf](https://saspublishers.com/media/articles/SJAMS_89_2152-2157.pdf)
4. Alberta Health Services (AHS). Document sans titre officiel [Internet]. *Action Card, Focus on Food Literacy* (Fiche d'action portant sur la littératie alimentaire). [Consulté le 28 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://schools.healthiertogether.ca/en/take-action/get-ideas-that-work/focus-on-food-literacy/>

