

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 1^{re} année

Guide à l'intention du personnel enseignant



Les ressources d'enseignement et d'apprentissage comprennent les sections suivantes :

[Transformateurs d'aliments](#)

Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary). Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.

Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de 1^{re} année en éducation physique, éducation et mieux-être](#) et s'appuient sur des [repères de littératie alimentaire et nutritionnelle adaptés à l'âge](#).

Les élèves réaliseront les activités suivantes :

- Découvrir comment les aliments peuvent être consommés directement dans la nature, à la ferme ou dans un jardin.
- Identifier les aliments préparés ou transformés de différentes manières, tels que cuits, en conserve, congelés ou séchés.
- Se familiariser avec une variété d'aliments qui soutiennent la croissance et le développement du corps.

.....
Résultat d'apprentissage :
Les élèves examinent une variété d'aliments et établissent des liens avec leur croissance et leur développement.

Consulter la dernière page pour les rubriques [Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures](#)



Points à considérer pour l'enseignement : Pour aider les élèves à développer des habitudes alimentaires saines, il importe d'aborder l'éducation alimentaire et nutritionnelle de manière à nourrir une [relation positive avec la nourriture](#). Cette démarche reconnaît que [l'accès à la nourriture peut varier](#) d'un élève à l'autre et [prend en compte les biais possibles](#) à l'égard de certaines pratiques alimentaires.

Contexte pour le personnel enseignant

Les aliments se dégustent de multiples façons. Les aliments transformés se présentent sous une forme différente de celle qu'ils possédaient dans la nature. Certains, au contraire, se dégustent tels qu'ils sont cueillis ou récoltés, comme les baies de Saskatoon fraîchement cueillies sur le buisson ou les carottes sorties du jardin. D'autres subissent une légère transformation, comme les épinards ensachés, les légumes surgelés ou en conserve, ainsi que les grains entiers : riz brun, avoine ou quinoa.

Nous transformons les aliments tous les jours lorsque nous cuisinons et préparons des repas. La cuisson, la mise en conserve, la congélation, le séchage, le hachage, le mélange, l'ébullition et la cuisson représentent tous des moyens de transformer les aliments. Certains aliments deviennent hautement transformés et contiennent plus d'ingrédients comme le sucre, le sel et les graisses malsaines qui y sont ajoutés.

Vous pourriez avoir entendu dire que nous devrions manger moins d'aliments transformés. Toutefois, plutôt que d'insister sur les aliments à éviter, il est recommandé de se concentrer sur les multiples manières de préparer les aliments, sur l'exploration sensorielle qu'ils offrent et sur la place qu'ils occupent dans nos traditions culturelles et familiales.

Nous avons besoin d'une alimentation variée pour croître et nous développer. Un seul aliment ne permet pas de fournir au corps tous les nutriments dont il nécessite. Avoir une alimentation variée permet à notre corps d'éviter l'excès comme le manque d'un nutriment particulier. La transformation des aliments nous permet d'avoir une alimentation variée tout au long de l'année, même en hiver. Cela permet également d'expédier des aliments d'autres parties du monde pour que nous puissions en profiter comme les fruits tropicaux qui ne poussent pas en Alberta.




Tous les aliments, qu'ils soient transformés ou consommés entiers comme dans la nature donnent à notre corps de l'énergie et des nutriments. Parfois, lors de certaines transformations, des nutriments disparaissent (par exemple, éplucher une pomme enlève une partie de ses fibres) tandis que d'autres éléments s'ajoutent (comme l'ajout de cannelle dans une compote pour en enrichir la saveur).

Cette activité d'apprentissage invite les élèves à repérer les aliments transformés et les différentes formes qu'ils assument habituellement dans leur boîte à lunch ou à la maison. Les classes de 3^e année approfondiront ensuite la notion de transformation alimentaire et son fonctionnement.

Dans le cadre des décisions alimentaires, l'enfant choisit s'il souhaite manger un aliment et en quelle quantité, parmi ceux proposés par sa famille. Ses préférences sensorielles influencent fortement ce choix : non seulement le goût, mais aussi l'odeur, l'apparence et la sensation en bouche. Explorer, nommer et reconnaître ces caractéristiques sensorielles aide les enfants à découvrir de nouveaux aliments et à exprimer plus clairement leur façon de décider ce qu'ils souhaitent manger.

Les préférences sensorielles s’entremêlent souvent avec la façon dont les aliments sont transformés. Par exemple, un enfant qui apprécie les textures croquantes et fraîches se tournera volontiers vers des bâtonnets de carottes crues, tandis qu’un autre, attiré par des aliments chauds et fondants, privilégiera des carottes cuites. D’autres éléments influencent également la façon dont un enfant fait ses choix alimentaires, comme la faim, la satiété ou certaines conditions de santé, notamment les allergies, et ces aspects seront approfondis en 2^e année.

Sources supplémentaires d’informations générales

-  [Dix raisons d’acheter des légumes et fruits surgelés](#) (Santé Canada)
-  [Huit conserves à garder sous la main](#) (Santé Canada)
-  [Limitez la consommation d’aliments hautement transformés](#) (Santé Canada)

Transformateurs d'aliments

Durée prévue

Temps de préparation : 10 minutes; durée de l'activité : 40 à 60 minutes

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation de « Transformateurs d'aliments »](#)
- [Feuille d'activités : Transformateurs d'aliments](#) (une par élève)
- Crayons gris, crayons de couleur ou feutres

Instructions

- Avant le cours, téléchargez la présentation [« Transformateurs d'aliments »](#) et imprimez une feuille d'activités [« Transformateurs d'aliments »](#) pour chaque élève.

1. Commencer l'activité par une discussion guidée.

Demander : Quel aliment aimez-vous? Laisser le temps aux élèves de répondre.

Expliquer : De nombreux aliments que nous aimons passent par différents processus avant d'arriver dans nos assiettes. Nous mangeons certains aliments sous leur forme entière, la même forme qu'ils ont lors de leur récolte, comme les légumes frais et les fruits du jardin ou d'un arbre.

Les aliments peuvent également subir un traitement, une modification ou une transformation avant que nous les mangions. Par exemple, nous pouvons manger des pommes directement après les avoir cueillies de l'arbre ou nous pouvons les transformer en les combinant avec de l'eau, du sucre et de la cannelle, les cuire, puis les écraser pour en faire une compote. Nous pouvons réaliser cette opération à la maison ou acheter de la compote de pommes au magasin où une entreprise a effectué la transformation pour nous.

Chaque méthode employée pour transformer un aliment et lui donner une nouvelle forme constitue un exemple de transformation d'aliment. Transformer ou modifier un aliment peut changer son apparence, sa texture, sa saveur, son odeur et même la façon dont nous l'utilisons.

Pour croître et nous développer, nous avons besoin d'une alimentation variée. Un seul aliment ne peut pas offrir à notre corps tout ce dont il a besoin, d'où l'importance de manger une grande variété d'aliments. Cela permet à notre corps d'éviter les excès comme les manques, et de recevoir exactement ce dont il a besoin. La transformation des aliments nous permet d'avoir une alimentation variée tout au long de l'année, même en hiver. Cela permet également d'importer des aliments d'autres parties du monde pour que nous puissions en profiter, comme les fruits tropicaux, qui ne poussent pas en Alberta.

2. Utiliser la présentation « Transformateurs d'aliments » pour explorer les différentes transformations possibles : cuisson, mise en conserve, congélation et déshydratation. Selon le souhait, imprimer et plastifier les diapositives ou les projeter sur un tableau interactif ou à l'aide d'un projecteur.

Le dernier exemple présenté (le lait) invite les élèves à repérer et distinguer différents types de transformation. Cette étape peut aussi être une occasion pour les élèves de pratiquer l'orthographe et la reconnaissance des lettres.

3. Inviter les élèves à remplir la [feuille d'activités « Transformateurs d'aliments »](#). La première page invite les élèves à indiquer si l'aliment a été congelé, déshydraté ou mis en conserve, en écrivant le mot dans la flèche. Un espace leur permet aussi de dessiner la transformation de l'aliment. Les réponses, dans l'ordre présenté, sont : mis en conserve, congelé, déshydraté.

Les pages suivantes proposent un exercice d'association. Les élèves doivent relier un aliment brut à sa version transformée. Les réponses attendues sont :

- Aliments d'origine végétale : blé → pain, maïs → maïs soufflé, pois dans la cosse → pois, pêches sur l'arbre → pêches en conserve
- Aliments d'origine animale : poules → œufs, wapiti → viande tranchée, vaches → lait, poisson frais → poisson en conserve

4. Résumer l'activité avec une discussion guidée.

Demander : Pensez à un aliment que vous aimez. Se trouve-t-il ainsi dans la nature ou a-t-il été transformé? Quelles transformations ont permis d'obtenir la forme que vous préférez? Quels indices vous montrent si cet aliment a été transformé ou pas?

Exemples de réponses :

Compote de pommes : La transformation apparaît clairement, puisque les pommes, dans la nature, sont rondes, fermes, croquantes et recouvertes d'une peau rouge, jaune, verte ou brune. Dans la compote, les pommes deviennent molles, lisses, presque liquides (elles ont été cuites puis écrasées) et prennent généralement la couleur beige de la chair des pommes pelées.

Pizza : La transformation apparaît clairement, puisque la pâte devient croustillante, le fromage fond et fait des bulles, et l'ensemble est servi chaud. Les ingrédients utilisés pour préparer la pizza résultent eux aussi de transformations.

- La croûte provient du blé cultivé dans un champ, puis moulu en farine.
- Le fromage est fabriqué à partir de lait de vache.
- Le pepperoni provient de viande de bœuf ou de porc transformée.
- Les légumes sont lavés et tranchés avant d'être ajoutés.

Approfondissement (facultatif)

- [Trousse pour les éducateurs : Explore les légumes et fruits!](#) (Santé Canada) activité d'apprentissage où les élèves nomment et regroupent les légumes et les fruits selon leur couleur, leur forme, leur goût et leur texture. Ils composent ensuite leur propre salade de légumes et de fruits à l'aide d'aliments réels ou d'une feuille d'activités.
- [A is For Apple](#) (A comme Apple, pomme en anglais) (FANLit) : activité d'apprentissage qui invite les élèves à découvrir plusieurs variétés de pommes en préparant une compote. La recette et la fiche d'évaluation sensorielle se trouvent [ici](#). Remarque : Cette activité peut être simplifiée en proposant de petites portions de compotes déjà prêtes (par exemple, nature sans sucre ajouté, à la cannelle, de pomme ou de poire) ou des tranches d'une ou deux variétés de pommes.

Évaluation

- Participation à la conversation en classe et identification du processus survenu aux produits laitiers dans les diapositives Transformateurs d'aliments!
- Remplir la feuille d'activités « Transformateurs d'aliments » en identifiant : a) la façon dont les aliments ont subi la transformation et b) la correspondance entre les aliments entiers et transformés.

Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) du programme d'études de 1^{re} année [Éducation physique, éducation et mieux-être](#) sont couvertes dans cette activité d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<ul style="list-style-type: none"> Les aliments entiers proviennent directement de la nature. Les aliments entiers comprennent : <ul style="list-style-type: none"> les fruits, légumes, légumineuses, noix et grains Les aliments transformés regroupent des aliments entiers qui ont subi des modifications ou auxquels des ingrédients ont été ajoutés. Les aliments transformés peuvent être : <ul style="list-style-type: none"> cuits, mis en conserve, congelés ou déshydratés 	<ul style="list-style-type: none"> Les aliments se présentent à l'état naturel ou après transformation. 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguer les aliments entiers des aliments transformés.
<ul style="list-style-type: none"> L'alimentation variée permet d'apporter au corps des nutriments en quantités différentes. Chacun choisit ce qu'il mange dans le but de soutenir son mieux-être. 	<ul style="list-style-type: none"> Le corps a besoin d'une alimentation variée pour assurer sa croissance et son développement. Découvrir de nouveaux aliments permet d'élargir ses préférences alimentaires. 	<ul style="list-style-type: none"> Analyser les choix posés lors de la sélection des aliments. Repérer les aliments qui soutiennent la croissance et le développement du corps.

