

# Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 2<sup>e</sup> année

## Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1 : Pourquoi mangeons-nous les aliments que nous mangeons](#)

[2 : Mangeons ensemble!](#)

## Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de 2<sup>e</sup> 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 apprendront que :

- Nos corps nous fournissent des indices ou des signaux qui nous indiquent quand nous avons faim ou que nous sommes rassasiés.
- Le guide alimentaire canadien nous montre qu'avoir une alimentation variée peut aider le corps à grandir et bien fonctionner.
- Les préférences alimentaires, la culture familiale, les traditions alimentaires, les allergies, une maladie ou la disponibilité des aliments où votre famille achète de la nourriture peuvent influencer les aliments que nous apprécions. Personne ne mange exactement de la même manière.

.....  
**Résultat d'apprentissage :**

**Les élèves analysent les facteurs internes et externes qui influencent les choix et les décisions alimentaires.**

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, aborder l'éducation alimentaire et nutritionnelle d'une manière qui favorise une [relation saine avec la nourriture](#), reconnaît que les élèves peuvent avoir un [accès variable à la nourriture](#) et [tient compte des biais potentiels](#) à l'égard des pratiques alimentaires.



## Contexte pour le personnel enseignant

Manger régulièrement pendant la journée aide à fournir au corps l'énergie et les nutriments dont le corps nécessite. L'appétit varie en fonction de facteurs tels que la croissance, l'activité et la santé globale, y compris la maladie. Comprendre quand notre corps nous indique que nous avons besoin de nourriture ou d'eau nous aide à nous maintenir forts et en bonne santé. Il importe aussi de prêter attention aux signaux de notre corps lorsqu'il indique qu'il a suffisamment mangé. Il arrive que les signaux de notre corps se brouillent et que nous ressentions une faim intense ou, au contraire, un fort sentiment de satiété. Apprendre à écouter notre corps et à reconnaître les signaux qu'il nous envoie peut nous aider à nous sentir au mieux.

Avoir une alimentation variée aidera le corps à obtenir les nutriments dont il a besoin pour croître et bien fonctionner. Le guide alimentaire canadien nous montre qu'il existe différents types d'aliments. Les aliments dans chaque partie de l'assiette du

guide alimentaire possèdent des nutriments similaires. Nous avons besoin de manger les aliments appartenant à chaque partie de l'assiette du guide alimentaire pour aider notre corps à rester en bonne santé.

### Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Guide alimentaire canadien](#) (Santé Canada) : trouvez plus d'informations sur le guide alimentaire canadien et pourquoi inclure une variété d'aliments de toutes les parties du guide alimentaire s'avère bénéfique. Ce site est destiné au corps enseignant pour qu'il puisse s'appuyer sur sa compréhension et n'a pas besoin d'être utilisé avec les élèves en classe.
-  [Healthy Eating at School](#) (Alimentation saine à l'école) (AHS Nutrition Services) : explorer des ressources et des informations pour le corps enseignant, y compris comment créer un environnement alimentaire sain dans leur salle de classe, une relation saine avec la nourriture, et plus encore.

# 1 : Pourquoi mangeons-nous les aliments que nous mangeons

## Durée prévue

Environ 25 minutes ou plus.

## Matériel nécessaire

- Livres suggérés (facultatif) :
  - *Listening to my Body* (Écouter mon corps) de Gabi Garcia
  - *Your Body Is Awesome* (Votre corps est incroyable) de Sigrun Danielsdottir
- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Les choix alimentaires de mes amis »](#)

## Instructions

(Facultatif) Lire à la classe un des livres suggérés :

1. Passer en revue la présentation [« Les choix alimentaires de mes amis »](#) pour apprendre les signes de faim et de satiété, connaître les allergies alimentaires et le guide alimentaire canadien.

Remarque : la liste ci-dessous regroupe les questions destinées à guider la discussion.

**Demander :** Comment notre corps nous dit-il quand nous avons faim ou soif?

### Exemples de réponses :

#### Signaux de faim :

- Ventre qui gargouille
- Baisse d'énergie ou fatigue
- Irritabilité ou sensibilité accrue
- Maux de tête
- En cas de grande faim, vous pourriez ressentir des étourdissements et une sensation de malaise à l'estomac (nausée).
- Lorsque le cerveau est très occupé, parce que nous nous amusons ou qu'une activité capte toute notre attention, il arrive que les signaux de faim passent inaperçus, ce qui peut mener à une faim très intense.

#### Signaux de soif :

- Bouche sèche
- Sensation de fatigue
- Maux de tête.
- Souvent, la soif apparaît alors que le corps manque déjà d'eau. Mieux vaut boire régulièrement tout au long de la journée plutôt que d'attendre d'avoir soif.

**Demander :** Comment notre corps nous indique-t-il que nous sommes rassasiés?

**Exemples de réponses :**

- L'estomac se sent bien et l'énergie remonte
- Une sensation de calme s'installe
- L'intérêt pour la nourriture diminue
- Lorsque la quantité dépasse les besoins de l'estomac et que la satiété devient très forte, un mal de ventre, de la fatigue ou une envie réduite de bouger se manifestent.
- Le corps se porte mieux lorsque ses signaux guident le moment de manger et celui d'arrêter. Vivre des périodes de grande faim ou de grande satiété est normal. La quantité consommée varie d'un jour à l'autre. L'essentiel consiste à rester attentif aux messages du corps.

**Demander :** Quels facteurs peuvent augmenter ou réduire la faim?

**Exemples de réponses :**

Le niveau de faim varie d'un jour à l'autre et plusieurs éléments peuvent l'accroître ou l'atténuer.

- Le niveau d'activité : Plus l'activité physique augmente, plus le corps réclame de l'énergie et la faim s'intensifie. Lors de journées plus calmes, la faim peut diminuer.
- Les odeurs et la vue d'aliments peuvent stimuler l'appétit.
- L'ennui. Un cerveau peu sollicité peut accroître la sensation de faim.
- Le manque de sommeil contribue souvent à une faim plus marquée.

**Demander :** Que se passe-t-il lorsqu'une personne a une réaction allergique à un aliment?

**Exemples de réponses :**

Si quelqu'un a une allergie alimentaire, cela signifie que son corps pense que certains aliments essaient de lui nuire. Le système immunitaire contre-attaque alors et déclenche une réaction allergique. Cette réaction peut prendre différentes formes :

- Réaction légère : les signes possibles incluent des picotements aux lèvres, un nez congestionné, des étourdissements ou de l'urticaire (semblable à une piqûre de moustique).
- Réaction sévère : les signes peuvent inclure des vomissements, une perte de conscience ou une anaphylaxie, un gonflement de la gorge accompagné de difficultés respiratoires. Ces réactions graves comportent des risques importants et nécessitent une intervention rapide.
- Une personne peut utiliser un médicament pour maîtriser la réaction. Dans certains cas, une visite à l'hôpital devient nécessaire.

## Nutrition Services

- Demander immédiatement l'aide d'un adulte dès qu'une réaction allergique apparaît, même si elle semble légère.

**Demander :** Quels aliments voyez-vous dans l'assiette du guide alimentaire canadien?

**Exemples de réponses :**

- Légumes et fruits : tomate, carottes, bananes, pois, petits fruits, pomme, etc.
- Aliments riches en protéines : poulet, œufs, haricots, poisson, noix, lait, yogourt, etc.
- Aliments à grains entiers : riz, pain, pâtes, avoine, boulgour, etc.

Remarque : les fonctions de chaque partie du guide alimentaire seront enseignées dans les classes suivantes.

Le guide alimentaire canadien montre que le corps a besoin de légumes, de fruits, d'aliments riches en protéines et d'aliments à grains entiers. L'assiette ne présente pas tous les aliments possibles, mais donne quelques exemples. Une grande variété d'aliments permet au corps d'obtenir tout ce dont il a besoin pour grandir et se sentir bien.

**Demander :** Qui aimerait partager son légume ou son fruit préféré?

**Exemples de réponses :** Les réponses peuvent varier selon les élèves.

**Demander :** Qui aimerait partager son repas préféré?

**Exemples de réponses :** Les réponses peuvent varier selon les élèves. Message clé : chacun n'a pas les mêmes aliments favoris.

**Demander :** Pourquoi apprécions-nous des aliments différents?

**Exemples de réponses :** Les réponses peuvent varier selon les élèves.

**Préférences alimentaires :**

Chacun possède ses propres préférences alimentaires. Une préférence alimentaire correspond au degré d'appréciation qu'une personne accorde à un aliment.

Plusieurs facteurs influencent ces préférences :

- Le goût d'un aliment
- La texture d'un aliment (la manière dont l'aliment se perçoit en bouche)
- La culture et les traditions familiales, qui orientent les types d'aliments consommés à la maison
- La disponibilité des aliments dans notre milieu de vie. Les choix de la famille dépendent des aliments accessibles dans les lieux où elle s'approvisionne.

Parfois, un aliment est évité non pas en raison d'une préférence, mais parce que le corps réagit mal à cet aliment. Par exemple :

- Certaines allergies ou conditions médicales. Une personne atteinte de maladie cœliaque tombe malade après avoir consommé des aliments

## Nutrition Services

contenant du gluten. Le gluten se trouve dans les produits fabriqués à partir de blé, de seigle ou d'orge.

**Demander :** Y a-t-il des aliments particuliers que votre famille partage lors de fêtes ou d'occasions spéciales (traditions alimentaires)?

**Exemples de réponses :** Les réponses peuvent varier selon les élèves.

## 2 : Mangeons ensemble!

### Durée prévue

Environ 60 minutes.

### Matériel nécessaire

- Livre suggéré (facultatif) :
  - *My Food, Your Food, Our Food* (Ma nourriture, ta nourriture, notre nourriture) de Emma Berne.
- Consulter [Trousse pour les éducateurs : Mangeons ensemble!](#) (Santé Canada) pour la liste du matériel requis.
- [Traditional Methods of Canning and Preserving: Recipes and Tips from Alberta's First Nations People](#) (Méthodes traditionnelles de mise en conserve et de préservation : recettes et conseils issus des Premières Nations de l'Alberta) (Yellowhead Tribal Council).

## Instructions

Facultatif : comme introduction à ce qui influence les aliments que nos familles mangent, lire le livre suggéré aux élèves.

1. Suivre les étapes de la [Trousse pour les éducateurs : Mangeons ensemble!](#) (Santé Canada). Noter que la première partie de l'activité expliquant le guide alimentaire canadien a été réalisée à la section [1 : Pourquoi mangeons-nous les aliments que nous mangeons.](#)
2. Discuter des aliments autochtones traditionnels en Alberta et de la façon dont ils sont récoltés et conservés.

### Aliments traditionnels

Les aliments traditionnels autochtones de l'Alberta regroupent les végétaux et les animaux présents sur le territoire depuis très longtemps. Voici quelques exemples :

- Orignal, cerf et wapiti
- Poissons : doré jaune, corégone, truite
- Baies : baies de Saskatoon, bleuets, fraises des bois, cerises de Virginie
- Bannock : un pain frit (recette variable, introduit à l'origine par les commerçants écossais de fourrure).

### Méthodes traditionnelles de récolte et de conservation des aliments

Les communautés autochtones en Alberta respectent beaucoup la nature. Elles ont toujours pris bien soin de la terre et des animaux. Leur façon traditionnelle de récolter signifie qu'elles prennent uniquement la quantité de nourriture (provenant des plantes et des animaux) dont elles ont besoin. Elles agissent ainsi pour garantir que chacun puisse accéder à la nourriture aujourd'hui, tout en préservant des ressources suffisantes pour les générations futures en Alberta.

Méthodes de récolte :

- Chasse et piégeage
- Pêche
- Cueillette de plantes et de baies

Méthodes de conservation :

- Déshydratation de la viande, du poisson et des petits fruits
- Préparation du pemmican (nombreuses variantes de viande et de baies déshydratées)
- Fumage
- Enfouissement et entreposage

Remarque : des informations plus détaillées sur la récolte et la préservation des aliments seront présentées en 3<sup>e</sup> année.

### Approfondissement (facultatif)

Les titres suivants constituent d'autres suggestions de livres comportant un contenu nutritionnel adapté à l'âge. Selon les cultures et les héritages présents dans la classe et l'école, certaines histoires pourront créer davantage de liens que d'autres.

- *Ramen for Everyone* (Ramen pour tout le monde) de Patricia Tanumihardja
- *Binny's Diwali* (Le Diwali de Binny) de Thrity Umrigar
- *Amy Wu and the Perfect Bao* (Amy Wu et le bao parfait) de Kat Zhang
- *Bear For Breakfast* (Un ours pour le petit-déjeuner) de Robert Munsch
- *Awâsis and the World-Famous Bannock* (Awâsis et le bannock mondialement célèbre) de Dallas Hunt

## Évaluation

- Les élèves s'engagent dans une discussion sur la faim et la satiété. Il importe de garder en tête que l'accès à la nourriture et à l'eau varie d'un élève à l'autre, ce qui peut influencer leur participation à cette conversation délicate.
- Les élèves échangent au sujet du guide alimentaire canadien. Ils examinent comment ce guide se distingue de ceux d'autres pays (par sa forme, les types d'aliments représentés et la manière dont ces aliments sont regroupés).
  - Par exemple, le guide alimentaire du Paraguay adopte la forme d'un chaudron, celui de la Corée ressemble à une bicyclette et celui du Qatar évoque un coquillage.
  - Consulter la page [Recommandations alimentaire](#) (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) pour découvrir les recommandations alimentaires des pays du monde entier.
- Les élèves réfléchissent à leurs propres préférences alimentaires ainsi qu'aux éléments qui influencent leurs choix alimentaires.
- Les élèves complètent la feuille d'activités « Mangeons ensemble! » (section [2: Mangeons ensemble!](#)), tout en reconnaissant que les repas peuvent prendre différentes formes selon les familles : aliments variés, horaires distincts, lieux différents.

## Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) du programme d'études de 2<sup>e</sup> année [Éducation physique, éducation et mieux-être](#) sont couvertes dans ces activités d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les signaux de faim incluent :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>gargouillis dans l'estomac</li> <li>baisse d'énergie</li> <li>irritabilité</li> </ul> </li> <li>Les signaux de soif incluent :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>bouche sèche</li> <li>baisse d'énergie</li> <li>maux de tête</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps envoie des signaux qui indiquent à chaque personne quand la faim ou la soif se manifeste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décrire les signaux qui indiquent la faim ou la soif.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les recommandations alimentaires fournissent des informations sur l'alimentation variée dont le corps a besoin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les recommandations alimentaires éclairent les choix liés à l'alimentation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparer différentes recommandations issues de divers guides alimentaires afin de mieux orienter les choix nutritionnels.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Une allergie alimentaire correspond à une réaction inhabituelle du corps lorsqu'il entre en contact avec un aliment.</li> <li>Les réactions allergiques s'étendent de manifestations légères à des réactions graves, comme le choc anaphylactique.</li> <li>Les préférences alimentaires reflètent les choix d'une personne en matière d'aliments et de boissons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque aliment apporte à la fois des avantages et des risques pour la santé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observer et nommer ses propres préférences alimentaires.</li> <li>Reconnaître les aliments susceptibles de provoquer une réaction allergique chez soi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'alimentation renforce :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>la vie communautaire</li> <li>les liens sociaux</li> <li>les traditions</li> <li>la famille</li> <li>les célébrations</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les aliments ouvrent la porte à la découverte de diverses cultures et traditions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorer comment l'alimentation révèle des cultures, des pratiques et des traditions variées.</li> </ul>