

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 3^e année

Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1 : Le guide alimentaire canadien nous nourrit](#)

[3 : Méthodes de cuisson](#)

[2 : Les caractéristiques alimentaires](#)

[4 : Eau et hydratation](#)

Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab 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 3e 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 :

- Apprendre que les aliments du guide alimentaire canadien fournissent de l'énergie et des nutriments au corps.
- Reconnaître l'importance de boire de l'eau.
- En savoir plus sur les différentes méthodes de cuisson.
- Apprendre que les caractéristiques alimentaires varient et peuvent subir les effets de la cuisson, de la congélation et du séchage.



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.

.....
Résultat d'apprentissage :
Les élèves étudient la nourriture et décrivent comment elle influence le corps.

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

Contexte pour le personnel enseignant

Les aliments et les boissons nourrissent le corps en lui apportant énergie et nutriments. Pour bouger, grandir et réfléchir, le corps s'appuie sur une grande diversité d'aliments.

Même si l'eau n'apporte pas d'énergie, une bonne hydratation demeure indispensable : elle régule la température corporelle, facilite la digestion et transporte des nutriments essentiels, comme les vitamines et les minéraux.

Le guide alimentaire canadien met en lumière trois grandes familles d'aliments à intégrer dans les repas et les collations : les légumes et les fruits, les aliments riches en protéines ainsi que les produits à base de céréales à grains entiers. En classe, il importe de tenir compte des aliments réellement accessibles aux élèves. Lorsque les élèves proposent des idées d'aliments pendant une activité, encouragez-les à évoquer une variété d'aliments qu'ils apprécient et qu'ils peuvent obtenir. Cela peut inclure une variété de légumes et de fruits (frais, surgelés ou en conserve),

d'aliments riches en protéines (d'origine animale ou végétale) et de produits à base de céréales (y compris ceux qui de dérivent pas de grains entiers).

Bien des aliments que nous consommons ne figurent pas au sein du guide alimentaire canadien. Certains, comme les herbes et les épices, rehaussent simplement la saveur. Pendant l'enseignement en classe, les élèves peuvent fournir des exemples d'autres aliments qu'ils apprécient, y compris les aliments associés aux célébrations (comme le gâteau) ou d'autres aliments hautement transformés. Pour recentrer la conversation de manière neutre, utiliser certaines des expressions d'exemple ici : [Créer un environnement favorable](#) (Santé Canada).

Sources supplémentaires d'informations générales

[Méthodes de cuisson saines](#) (Santé Canada) Informations sur diverses méthodes de cuisson.

1 : Le guide alimentaire canadien nous nourrit

Durée prévue

Environ 30 à 50 minutes.

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Guide alimentaire en bref](#) (Santé Canada)
- [Cartes alimentaires](#) : imprimer, découper et plastifier
- [Image « La nourriture, c'est du carburant »](#)
- Panier pour recueillir les cartes alimentaires (facultatif)

Instructions

1. Montrer aux élèves le [Guide alimentaire en bref](#) (Santé Canada). Enseigner que l'assiette se divise en trois sections (légumes et fruits, aliments riches en protéines et aliments à base de céréales à grains entiers).
2. Expliquer que ces aliments fournissent l'énergie dont notre corps a besoin. Proposer l'analogie selon laquelle les corps sont comme les voitures. Les différentes parties d'une voiture (portières, fenêtres, volant, jantes, sièges, pédale d'accélérateur, pédale de frein, moteur, etc.) nécessitent de l'énergie pour bouger et fonctionner correctement, tout comme nous.

3. **Discussion :** Demander aux élèves de réfléchir sur les sources d'énergie

Demander : Avez-vous déjà vu une voiture qui refuse de démarrer? Pourquoi n'a-t-elle pas démarré?

Exemples de réponses :

- Réservoir vide : nous sommes comme les voitures. Notre corps a besoin du carburant fourni par les aliments pour courir et fonctionner (bouger, jouer, penser, grandir et guérir).
- Batterie déchargée : sans la batterie, la voiture ne démarre pas du tout. Non seulement elle ne part pas, mais la radio ne fonctionne pas, les fenêtres ne s'ouvrent pas et les lumières ne s'allument pas. Cela ressemble à nos organes, comme le cerveau et le cœur. S'ils ne reçoivent pas les soins nécessaires, l'ensemble du corps fonctionne moins bien.
- Niveau d'huile trop bas : les voitures comptent sur des liquides pour fonctionner sans surchauffer, tout comme notre corps s'appuie sur les siens.

4. **Activité** : La nourriture, c'est du carburant

- Projeter l'[image « La nourriture, c'est du carburant »](#) au tableau.
- Explorer ensemble comment une alimentation variée alimente efficacement le corps.
- Fixer une [carte alimentaire](#) dans le dos de chaque élève, sans qu'il la voie.
- Inviter la classe à se déplacer et à poser des questions pour deviner l'aliment représenté dans son dos. Voici quelques exemples de questions :
À quel groupe d'aliments est-ce que j'appartiens? Suis-je [couleur]? Est-ce que je viens d'une plante ou d'un animal? Est-ce que je pousse dans un arbre? Suis-je acidulé? Quelle forme ai-je?
- Lorsqu'un élève identifie correctement son aliment, lui demander de retirer la carte et de l'ajouter au réservoir de carburant de l'image projetée. Continuer jusqu'à ce que toutes les cartes soient placées. **Remarque** : Selon l'espace disponible, le « réservoir » peut être créé au tableau blanc, sur une tablette, ou matérialisé par un panier placé devant la classe.

5. **Facultatif** : Discuter des aliments que les élèves ne connaissaient pas encore. Demander si quelqu'un d'autre dans la classe a essayé un aliment qui était nouveau pour un autre élève.

2 : Les caractéristiques alimentaires

Durée prévue

Environ 25 à 30 minutes.

Matériel nécessaire

- Appareil électronique avec haut-parleurs ou tableau blanc interactif
- Livres suggérés :
 - The Only Way to Make Bread* (La seule façon de faire du pain) de Cristina Quintero
 - Amy Wu and the Perfect Bao* (Amy Wu et le bao parfait) de Kat Zhang
- [Feuille d'activités « Monte au sommet »](#)

Instructions

1. Lire ou écouter un des livres suggérés ou les deux.
2. **Activité : Monte au sommet.** Distribuer la [feuille d'activités « Monte au sommet »](#) aux élèves. Demander aux élèves d'encercler les sons et les textures des aliments décrits dans le livre pendant qu'ils l'écoutent. Les élèves peuvent aussi ajouter leurs propres mots.
3. **Discussion : Demander aux élèves d'identifier les mots descripteurs pour la nourriture.**
Demander : Quels mots permettent de décrire le son d'un aliment lors de sa cuisson?
Exemples de réponses :
Craquer, grésiller, claquer, pétiller ou fredonner
Demander : Quels mots permettent de décrire la texture d'un aliment?
Exemples de réponses :
Granuleux, gluant, onctueux, rugueux, juteux ou sec
4. **Discussion : Inviter les élèves à réfléchir à la diversité des aliments.**
Demander : Quels types de pain ou autres produits céréaliers vous plaisent, à vous et à votre famille?
Exemples de réponses :
Pâtes alimentaires, scone, bagel, bannique, chapati, naan ou pita
5. **Enseignement :** Montrer que les aliments possèdent différentes caractéristiques comme le goût, la texture, la couleur ou l'arôme. Ces caractéristiques évoluent parfois lors de la préparation ou de la conservation. Chacun développe ses préférences selon ses habitudes alimentaires.

3 : Méthodes de cuisson

Durée prévue

Environ 20 à 30 minutes.

Matériel nécessaire

- [Explorer les transformations des aliments : cuisson, congélation et séchage](#) »
- [Feuille d'activités](#) « Méthodes de cuisson» (Santé Canada)
- [Clé de réponse](#) Méthodes de cuisson (Santé Canada)

Instructions

1. **Enseignement** : Expliquer différentes méthodes de préparation des aliments à l'aide de la [présentation « Explorer les transformations des aliments : cuisson, congélation et séchage »](#).

2. **Activité** : Feuille d'activités : *Méthodes de cuisson*

- Distribuer la [feuille d'activités « Méthodes de cuisson »](#).
- Inviter les élèves à associer chaque mode de cuisson à sa description et à son illustration. **Remarque** : la feuille ne reprend pas tous les exemples présentés dans les diapositives.
- Passer ensemble en revue les réponses.

3. **Discussion** : Amener les élèves à réfléchir à leurs propres expériences culinaires.

Demander : Quels modes de cuisson avez-vous déjà utilisés ou observés?

Exemples de réponses :

- Bouillir, griller, utiliser le micro-ondes, sauter, cuire au four ou cuire à la vapeur

Demander : Quel aliment se transforme lorsqu'il cuit? De quelle manière change-t-il?

Exemples de réponses :

- Spaghetti (dur à tendre)
- Pain grillé (moelleux à croustillant)
- Œuf (transparent à blanc opaque; liquide à ferme)
- Viande (rose à brun)
- Carottes (dures à tendres)

4 : Eau et hydratation

Durée prévue

Environ 10 à 15 minutes.

Matériel nécessaire

- 2 cruches ou plus contenant suffisamment d'eau pour offrir 1 gobelet (250 ml) par élève
- Petits gobelets (1 par élève)
- Herbes fraîches (par exemple : basilic, menthe ou persil) ou fruits frais ou surgelés pour aromatiser l'eau (baies, oranges, citrons ou limes)
- Une plante en santé, bien hydratée
- Une plante légèrement flétrie

Instructions

1. **Activité :** [L'eau est la voie à suivre](#) (Santé Canada)
 - Compléter l'activité telle que décrite dans *Health Canada Trousse pour les éducateurs*.

2. **Discussion :** Réfléchir à la soif et à l'hydratation.

Demander : Comment votre corps vous signale-t-il qu'il a besoin d'eau?

Exemples de réponses :

- Bouche sèche
- Gorge sèche
- Lèvres sèches

Demander : Comment vous sentez-vous lorsque vous ne buvez pas assez d'eau?

Exemples de réponses :

- Fatigué
- Maux de tête
- Impression de lenteur
- Difficulté de concentration en classe

Évaluation

- Les élèves devront remplir les feuilles d'activités suivantes :
 - Monte au sommet
 - Méthodes de cuisson
- Participez à des activités de mouvement et interactives (La nourriture, c'est du carburant, L'eau est la voie à suivre)
- Participer aux discussions en classe

Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) du programme d'études de 3^e année [Éducation physique, éducation et mieux-être](#) sont couvertes dans ces activités d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<p>La nourriture apporte énergie et nutrition au cerveau et au corps.</p> <p>Boire de l'eau représente la façon la plus efficace d'hydrater le corps.</p> <p>Certains aliments et boissons hydratent le corps.</p>	<p>Les aliments et l'hydratation influencent les fonctions optimales du cerveau et du corps.</p>	<p>Explorer les effets de l'alimentation et de l'hydratation sur le cerveau et le corps.</p>
<p>Les caractéristiques des aliments peuvent subir les effets des activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • cuisson • conservation • préparation • congélation • séchage <p>Les caractéristiques des aliments qui peuvent subir les effets des techniques de préparation incluent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le goût • la texture • la couleur • l'apparence 	<p>Les caractéristiques des aliments varient et peuvent subir les effets des techniques de préparation des aliments.</p>	<p>Examiner comment les techniques de préparation des aliments peuvent influencer les caractéristiques des aliments courants.</p>

