

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 4^e année

Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1 : Faire le plein d'énergie](#)

[2 : Détective des emballages alimentaires](#)

Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de 4^e 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 :

- Explorer le guide alimentaire canadien en tant qu'outil pour adopter une alimentation saine.
- Reconnaître la fonction nutritionnelle de chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien.
- Identifier les renseignements indiqués sur les étiquettes alimentaires.
- Reconnaître comment les emballages alimentaires sont conçus pour plaire aux enfants.



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 analysent l'alimentation et expliquent comment celle-ci guide la prise de décisions alimentaires.

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

Contexte pour le personnel enseignant

Le guide alimentaire canadien

En 4^e année, les élèves exploreront le guide alimentaire canadien comme outil pour une alimentation équilibrée. De manière générale, les élèves commenceront à explorer les principales fonctions nutritives de chaque groupe d'aliments. Les élèves discuteront également des facteurs qui influencent les décisions alimentaires au-delà des valeurs nutritives.

Emballage alimentaire

L'emballage alimentaire représente une source à la fois d'informations nutritionnelles précieuses et de stratégies marketing tactiques. À cet âge, les élèves n'analyseront pas la teneur en nutriments des produits alimentaires, car il appartient au parent ou à la personne responsable d'acheter de la nourriture pour la famille de le faire. Ils apprendront plutôt à identifier l'utilité des différentes étiquettes sur les emballages alimentaires. Les élèves exploreront les stratégies utilisées pour commercialiser les emballages alimentaires auprès des enfants, et comment celles-ci peuvent influencer inconsciemment la prise de décision concernant la nourriture.

Le marketing alimentaire peut influencer les décisions concernant la nourriture. Il se trouve tout autour de nous et parfois nous ne nous en rendons même pas compte. Il est important de connaître les stratégies utilisées par les entreprises alimentaires pour promouvoir leurs produits auprès de nous, afin que nos décisions ne soient pas seulement basées sur l'emballage, mais aussi sur d'autres aspects, comme la capacité des aliments et des boissons à fournir une énergie soutenue, la culture familiale, les goûts et les préférences de texture.

Étiquetage alimentaire










La plupart des aliments sont emballés et doivent être identifiés avec des informations spécifiques. Les aliments qui ne sont pas vendus en emballage n'ont pas besoin d'une étiquette, par exemple les fruits frais, les légumes frais et les aliments en vrac.

Les symboles de certification peuvent aider les clients à faire des choix alimentaires éclairés. La certification signifie qu'une autre organisation qui n'a pas fabriqué l'aliment a enquêté sur tous les aspects de cet aliment (ingrédients, production, etc.) et a confirmé que l'aliment respecte les règles ou normes nécessaires.

- [Certifié sans gluten \(sans gluten\)](#) : nous indique qu'il n'y a pas de gluten (un type de protéine dans les céréales comme le blé) dans l'aliment et que les personnes atteintes de la maladie cœliaque peuvent le consommer de manière sûre.
- [Certifié biologique](#) : cela signifie que les aliments ou ingrédients ont été cultivés de manière à répondre aux exigences des normes biologiques canadiennes.
- [Vege Cert ou Vegan Cert](#) : le symbole végétarien certifié nous indique que l'aliment ne contient pas de viande (bœuf, orignal, porc ou agneau), de volaille (poulet et dinde), de poisson ou de fruits de mer. Il pourrait contenir des œufs et des produits laitiers. Le mot « **végétalien** » est ajouté au symbole si l'aliment ne contient aucun produit animal (y compris pas de produits laitiers, d'œufs, de miel, etc.)
- [Certifié casher \(COR\)](#) : nous indique que les ingrédients et la façon dont la nourriture est préparée (par exemple, la manière dont un animal est abattu) respectent les lois alimentaires juives (règles).
- [Certifié Halal \(HMA\)](#) : nous indique que les ingrédients et la façon dont la nourriture est préparée respectent les lois alimentaires islamiques (règles).

Tous les aspects des étiquettes alimentaires sont abordés dans cette catégorie, à l'exception des symboles nutritionnels sur le devant de l'emballage. Ce contenu sera enseigné dans les classes supérieures, où les élèves pourront prendre des décisions d'achat alimentaire.

Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Guide alimentaire en bref](#) (Santé Canada) Guide alimentaire canadien, messages clés et informations relatives.
-  [Considérations nutritionnelles pour les enfants et les adolescents](#) (Santé Canada) Cette publication informe sur les considérations nutritionnelles pour les enfants.
-  [Drinks for Children and Youth: Ages 2-18](#) (Boissons pour les enfants et les jeunes : de 2 à 18 ans) (Alberta Health Services) Cette publication informe sur les besoins en liquides et les boissons courantes disponibles pour les enfants et les jeunes.
-  [Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#) (Santé Canada) Cette publication contient des informations sur comment le marketing influence les choix alimentaires.
-  [Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire](#) (Santé Canada) Cette publication informe sur la sensibilité des élèves au marketing alimentaire.
-  [Finding Reliable Healthy Eating Information on the Internet](#) (Trouver des informations fiables sur l'alimentation saine sur Internet) (Les diététistes du Canada) Cette publication fournit des conseils pour identifier les informations nutritionnelles crédibles en ligne.
-  [Étiquetage nutritionnel](#) (Santé Canada) Cette publication fournit des informations sur le tableau de la valeur nutritive et autres renseignements nutritionnels sur les étiquettes des aliments.
-  [Comprendre l'étiquette des aliments](#) (Agence canadienne d'inspection des aliments) Cette publication fournit des informations sur les étiquettes alimentaires pour pouvoir prendre des décisions alimentaires éclairées.
-  [Comprendre les dates indiquées sur les étiquettes de vos aliments](#) (Agence canadienne d'inspection des aliments) Cette publication informe sur les dates indiquées sur les étiquettes alimentaires comme les dates « meilleur avant » et de limite d'utilisation.

1 : Faire le plein d'énergie

Durée prévue

Environ 45 minutes.

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation de « Faire le plein d'énergie »](#)
- [Cartes de discussion « Au-delà des nutriments »](#) (imprimer et couper en cartes)

Instructions

1. Utilisez la présentation « [Faire le plein d'énergie](#) » pour fournir des informations sur le guide alimentaire canadien, les principaux nutriments présents dans chaque groupe d'aliments et les fonctions de ces nutriments dans le corps.
2. **Activité avec les cartes de discussion « Au-delà des nutriments » (~20 minutes) (diapositive 41) :** Les élèves utiliseront les [cartes de conversation « Au-delà des nutriments »](#) pour soutenir les discussions en petits groupes (3 à 4 élèves) sur les pratiques alimentaires saines et les préférences alimentaires pour favoriser le bien-être.
 - **Préparation :** imprimez et découpez les [cartes de conversation « Au-delà des nutriments »](#).
 - **Installation :** installez des postes dans la salle avec quelques cartes de questions à chaque station (le nombre de stations varie selon la taille de la classe).
 - **Activité :** divisez les élèves en groupes de 3 ou 4 et attribuez à chaque groupe une station de départ. Accordez ~3 minutes à chaque station pour que chaque élève ait le temps d'exprimer ses réponses aux questions. Demandez aux élèves de passer par toutes les stations. Débriefez avec la classe.

2 : Détective des emballages alimentaires

Durée prévue

Environ 60 minutes.

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Détective des emballages alimentaires »](#)
- [Feuille d'activités « Construire une boîte de céréales »](#)
- Ciseaux
- Bâton de colle ou ruban adhésif
- Divers emballages alimentaires vides, y compris ceux destinés aux enfants (facultatif)

Instructions

1. Utilisez la [présentation « Détective des emballages alimentaires »](#) pour fournir les informations sur le marketing et les étiquettes alimentaires. **Activité « Construire une boîte de céréales »** – diapositive 26 (20 minutes) : Demandez aux élèves de copier-coller le modèle de boîte et les étiquettes de la [Feuille d'activités « Construire une boîte de céréales »](#). Les élèves utiliseront leur boîte de céréales pour répondre aux questions de discussion. Activité facultative : En attendant que les autres élèves terminent, demandez-leur de vérifier les stratégies de marketing alimentaire qu'ils peuvent trouver sur la boîte.

2. **Discussion** : Informations nutritionnelles crédibles

En utilisant les informations ci-dessous, discutez des moyens pour les élèves de déterminer si les informations nutritionnelles sont crédibles.

Nous avons appris à connaître les étiquettes alimentaires et comment elles nous renseignent sur les aliments dans un emballage. En plus des étiquettes alimentaires, il existe de nombreux endroits où se trouvent des informations sur l'alimentation et la nutrition. Toutes les informations ne sont pas forcément exactes.

Il y a quelques questions que vous pouvez vous poser si vous n'êtes pas sûr que les informations nutritionnelles soient correctes.

- Cela semble-t-il trop beau pour être vrai? Si c'est le cas, ce n'est probablement pas vrai. Par exemple, l'affirmation « manger des œufs tous les jours vous fera courir super vite » n'est pas vraie.
- Essaie-t-ils de vendre quelque chose? Il est possible que les informations nutritionnelles soient utilisées dans le cadre d'une technique marketing.

Nutrition Services

- Est-ce basé sur l'expérience personnelle plutôt que sur la recherche? Par exemple, « J'ai mangé 2 œufs chaque jour ce mois dernier et maintenant je suis le coureur le plus rapide de mon école. »
- Qui en est la source? S'agit-il d'un professionnel compétent en nutrition (par exemple, diététicien diplômé)?

Site Web (facultatif) : Recherchez des sites Web provenant de sources fiables telles que des organismes gouvernementaux (comme Alberta Health Services – [Healthy Eating Starts Here](#) [L'alimentation saine commence ici] ou Santé Canada – [Alimentation et Nutrition](#)) ou des organisations professionnelles (comme Les diététistes du Canada – [Découvrez Les Aliments](#)). Les sites crédibles se terminent souvent par « .edu », « .gov » ou « .org ». Les sites Web qui se terminent par « .ca », signifient qu'ils sont des sites commerciaux et peuvent contenir des informations exactes ou inexacts.

Approfondissement des activités (facultatif)

- *Trousse pour les éducateurs : [Savourez vos aliments](#)* (Santé Canada)
Explorez davantage la pratique de manger avec réflexion pour apprécier la nourriture.

Évaluation

- Faites en sorte que les élèves réfléchissent au guide alimentaire canadien et écrivent un paragraphe où ils expliquent pourquoi il est important d'avoir une alimentation variée pour que notre corps fonctionne bien.
- Les élèves peuvent identifier les informations factuelles comparées aux articles publicitaires de l'activité « Construire une boîte de céréales ».
- Les élèves participent à la discussion sur les techniques de marketing alimentaire par les entreprises pour vendre leurs produits.

Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) du programme d'études de 4^e 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"> Les nutriments apportés par les aliments incluent : <ul style="list-style-type: none"> Lipides Protéines Glucides Eau Vitamines Minéraux 	<ul style="list-style-type: none"> Une alimentation variée est nécessaire pour fournir différents nutriments aux fonctions corporelles et au bien-être. 	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer l'effet de la nutrition sur le bien-être.
<ul style="list-style-type: none"> Les sources d'informations nutritionnelles qui soutiennent des choix alimentaires équilibrés incluent : <ul style="list-style-type: none"> professionnels de la santé recommandations nutritionnelles étiquettes alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> Les informations nutritionnelles crédibles pour la prise de décision peuvent provenir de diverses sources. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier des sources d'informations nutritionnelles crédibles afin de déterminer les exigences en matière de choix alimentaires équilibrés. Considérer des informations nutritionnelles qui soutiennent les décisions liées à des choix alimentaires équilibrés.
<ul style="list-style-type: none"> Les étiquettes alimentaires fournissent des informations nutritionnelles et des ingrédients. Les portions et le nombre de portions peuvent orienter des choix nutritionnels équilibrés (le guide alimentaire canadien de 2019 utilise les proportions et types d'aliments). Les choix alimentaires, y compris être végétarien ou végétalien, peuvent influencer la nutrition. 	<ul style="list-style-type: none"> Les choix alimentaires peuvent affecter la capacité à obtenir des nutriments essentiels. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les bienfaits associés à différents aliments. Étudier les choix alimentaires qui nécessitent des sources nutritionnelles alternatives.

