

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 5^e année

Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1 : Bouchées équilibrées](#)

[2 : L'hydratation est importante](#)

[3 : Goûter à la tradition](#)

Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de 5^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 :

- Déterminer comment les différents groupes d'aliments du guide alimentaire canadien fournissent de l'énergie et des éléments nutritifs au corps et soutiennent ses systèmes.
- Constater qu'une alimentation variée, conforme au guide alimentaire canadien, assure un apport équilibré en nutriments.
- Reconnaître que les expériences sociales et culturelles liées à l'alimentation au sein de la famille influencent les choix et les préférences alimentaires personnelles.
- Examiner des sources de nutrition issues de diverses cultures et traditions.
- Cerner les facteurs personnels susceptibles d'influencer les besoins en alimentation et en hydratation.
- Mettre en pratique des habiletés de base en préparation des aliments.

.....
Résultat d'apprentissage :

Les élèves évaluent les aspects liés à la nutrition et examinent leurs bienfaits pour le bien-être.

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'abord 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

Le guide alimentaire canadien

Le [guide alimentaire canadien](#) constitue une ressource pour aider à enseigner aux élèves l'importance de consommer chaque jour une variété d'aliments nourrissants, notamment des légumes et des fruits, des aliments à base de céréales à grains entiers et des aliments riches en protéines. Ces aliments fournissent des nutriments essentiels au maintien de la santé globale.

Le guide alimentaire canadien propose également un cadre simple pour composer des repas ou des collations équilibrés :

- Une moitié de l'assiette composée de légumes et de fruits.

- Un quart de l'assiette réservée aux aliments à grains entiers.
- Un quart de l'assiette composée d'aliments riches en protéines.

Considérations pédagogiques liées au guide alimentaire canadien

- Éviter les discussions ou les activités où les élèves évaluent leurs propres repas ou collations, afin de tenir compte des différences d'accès à la nourriture et du fait que la majorité des élèves n'a pas le contrôle sur les aliments achetés pour le foyer.
- Lors de l'enseignement portant sur les légumes et les fruits, les aliments riches en protéines et les aliments à grains entiers, tenir compte des aliments réellement accessibles aux élèves. Lorsqu'une activité demande de proposer des idées d'aliments, encourager l'énumération d'une variété d'aliments appréciés et accessibles. Cela peut inclure différentes formes de légumes et de fruits (frais, surgelés, en conserve), divers types d'aliments riches en protéines (d'origine animale et végétale) ainsi qu'une diversité de céréales et de produits à base de céréales (y compris des options non faites de grains entiers).
- Les aliments à grains entiers, comme le pain et les pâtes à grains entiers, conservent toutes les couches du grain. Lors de la fabrication des produits de blé entier ou raffiné (blancs), certaines couches – et avec elles une partie des fibres, vitamines et minéraux – sont retirées à des degrés variables. Bien que les aliments non faits de grains entiers contiennent moins de fibres, ils apportent tout de même de l'énergie et des nutriments à l'organisme.
- Tous les aliments consommés ne figurent pas dans l'aperçu 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 des aliments hautement transformés. Pour recentrer la conversation de manière neutre, utiliser certaines des expressions d'exemple [ici](#).

Liquides, hydratation et boissons

La quantité de liquide à consommer chaque jour varie selon l'âge et certains autres facteurs. Toutefois, la plupart des personnes âgées de 9 à 13 ans ont besoin d'environ 6 à 7 verres de liquide par jour. Chez les enfants, cette recommandation concerne uniquement les liquides. Les aliments à forte teneur en eau ne sont pas inclus dans cette quantité.

Pour une activité physique d'une durée inférieure à une heure, l'eau constitue le meilleur choix pour maintenir une bonne hydratation. L'énergie et les liquides déjà emmagasinés dans l'organisme suffisent généralement à soutenir l'activité. Bien que les boissons pour sportifs soient souvent présentées comme nécessaires, de

l'eau accompagnée d'une collation, comme une orange ou une banane, permet le plus souvent de se sentir bien et de jouer au mieux de ses capacités.

Les boissons pour sportifs deviennent pertinentes lors d'activités intenses et continues de plus d'une heure. Elles contribuent à remplacer le sucre dans le sang utilisé par les muscles et le cerveau, ainsi que les électrolytes – comme le sodium et le potassium – perdus par la transpiration.

Santé Canada a mis en place un cadre d'étiquetage pour les aliments supplémentés afin d'aider les consommateurs à faire des choix éclairés. Cela inclut les boissons auxquelles des vitamines et minéraux, de la caféine ou des acides aminés ont été ajoutés. La majorité des boissons enrichies en vitamines, minéraux ou plantes ne sont pas destinées aux enfants et aux jeunes.








Les boissons énergisantes, les poudres « pré-entraînement » et les boissons enrichies en vitamines, minéraux ou acides aminés (les éléments constitutifs des protéines) peuvent comporter des mises en garde telles que : « Non recommandé pour les personnes de moins de 18 ans » ou « Destiné uniquement aux adultes en bonne santé ». Les boissons énergisantes ne conviennent pas aux enfants en raison de leur forte teneur en caféine, en sucre et en autres ingrédients, notamment certaines vitamines et plantes. Une consommation excessive de vitamines et de minéraux présente des risques pour la santé. Par ailleurs, certaines boissons peuvent contenir des quantités élevées de caféine sans indiquer clairement qu'elles ne conviennent pas aux enfants (par exemple, certaines boissons à base de café).

Préparation des aliments et traditions culturelles

L'intégration de la cuisine et de la préparation des aliments aux activités d'apprentissage contribue à renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé. La participation des élèves à des activités pratiques de préparation culinaire soutient le développement de compétences concrètes, favorise l'exploration d'aliments appréciés et encourage des choix cohérents avec le guide alimentaire canadien. Dans [3: Goûter à la tradition](#), les élèves exerceront des habiletés de base en préparation des aliments et suivront une recette.

Par ailleurs, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle majeur dans la construction des habitudes alimentaires. Elles influencent ce qui est consommé, le moment et la manière de manger, ainsi que les sources d'approvisionnement et les modes de préparation des aliments. La reconnaissance et l'intégration des traditions alimentaires culturelles en classe enrichissent la compréhension des dimensions sociales et émotionnelles de l'alimentation. Lorsque cela est possible, communiquer avec des aînés locaux et invitez-les à échanger avec les élèves au sujet des pratiques alimentaires locales, des cérémonies et des protocoles, ainsi que de leur contribution au bien-être physique et émotionnel.

Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien pour préparer des repas sains](#) (Santé Canada)
Cette publication comprend des informations qui indiquent comment créer des collations et des repas sains.
-  [L'hydratation, ça coule de source](#) (Découvrez Les Aliments)
Cette publication comprend des informations sur les besoins en liquides, la déshydratation et comment s'assurer de consommer assez de fluides.
-  [Faites de l'eau votre boisson de choix](#) (Santé Canada)
Cette publication comprend des informations et des conseils pour boire de l'eau et d'autres boissons saines.
-  [Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas](#) (Santé Canada)
Cette publication comprend des informations sur les avantages de faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas, sur comment les inclure et les tâches appropriées selon leur âge.
-  [Trousse pour les éducateurs : Considérations relatives à la salubrité alimentaire](#) (Santé Canada)
Cette publication comprend des informations sur la sécurité alimentaire : nettoyer, séparer, cuisiner et réfrigérer.
-  [Cultures, traditions alimentaires et alimentation saine](#) (Santé Canada)
Cette publication comprend des informations sur les avantages d'inclure les traditions alimentaires et culturelles comme faisant partie de l'alimentation saine.
-  [Indigenous Traditional Food Systems Module](#) (Module sur les systèmes alimentaires traditionnels autochtones) (Alberta Recreation & Parks Association)
Cette publication fournit une introduction aux systèmes alimentaires et traditionnels autochtones dans l'Alberta.

1 : Bouchées équilibrées

Durée prévue

Temps de préparation : 10 minutes; durée de l'activité : 45 à 60 minutes

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées »](#)
- [Plateau de jeu du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées » : gabarit pour le corps enseignant](#)
- [Feuille d'activités « Qu'y a-t-il dans votre assiette? »](#)

Instructions

1. Avant le début de la leçon, télécharger ou imprimer le [Plateau de jeu du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées » : gabarit pour le corps enseignant](#) afin de suivre la progression du jeu. Imprimer une [Feuille d'activités « Qu'y a-t-il dans votre assiette? »](#) pour chaque élève.
2. Examiner avec la classe les diapositives de 3 à 17 à l'aide de la [Présentation du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées »](#).
3. À la diapositive 18, inviter les élèves à utiliser la [Feuille d'activités « Qu'y a-t-il dans votre assiette? »](#) pour dessiner certains de leurs aliments préférés dans chaque section de l'assiette et indiquer de 2 à 3 bienfaits de ces aliments pour leur santé et leur bien-être.
4. Pour vérifier les connaissances, animer le jeu présenté dans les diapositives suivantes (à partir de la diapositive 20). Le [gabarit pour le corps enseignant](#) permet de suivre la progression du jeu.

Consignes du jeu :

- a) Diviser la classe en équipes (5 à 10 élèves par groupe). Demander à chaque équipe de s'asseoir ensemble.
- b) À tour de rôle, chaque équipe choisit une catégorie et une valeur. Les questions à 100 points sont les plus simples et le niveau de difficulté augmente avec la valeur. Les questions à 400 points sont les plus difficiles.
- c) Les membres de l'équipe collaborent pour formuler une réponse. Aucune réponse ne peut être annoncée avant que l'équipe se soit mise d'accord.

Déroulement du jeu :

- a) Inviter la première équipe à choisir une catégorie et une valeur sur le plateau de jeu (diapositive 20). Cliquer sur la valeur choisie pour afficher la question et la lire à haute voix. Si l'équipe ne répond pas dans un délai d'environ 30 secondes, donner la chance à l'équipe suivante afin de maintenir le rythme du jeu.
 - b) En cas de bonne réponse, cliquer sur la diapositive suivante pour afficher la solution. Pour revenir au plateau de jeu, cliquer sur le symbole « retour ». L'équipe située à droite prend ensuite son tour.
 - c) Si une équipe répond à une question de manière incorrecte, les autres équipes (en commençant par celle située à sa droite) peuvent tenter de s'approprier de la question. L'équipe qui donne la bonne réponse obtient les points. Ensuite, le tour suivant passe à l'équipe située à la droite de l'équipe précédente qui choisit la question.
 - d) Comptabiliser les points de chaque équipe et faire le total à la fin du jeu. L'équipe qui remporte le plus grand nombre de points gagne.
5. Une fois le jeu terminé, cliquer sur le symbole « arrêt » du plateau de jeu pour accéder au résumé à la diapositive 53.

2 : L'hydratation est importante

Durée prévue

Temps de préparation approximatif : 10 minutes; durée de l'activité : 30 à 45 minutes

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « L'hydratation est importante »](#)
- [Feuille d'activités « L'hydratation est importante »](#)
- Activité facultative : bouteilles d'eau de tailles différentes, tasse graduée, source d'eau
- Vidéo facultative : [Les avantages de l'eau](#) (Canadiens en santé)

Instructions

1. Avant le début de la leçon, imprimer la [Feuille d'activités « L'hydratation est importante »](#) pour chaque élève. Les élèves utiliseront la feuille d'activités et répondront aux questions au fur et à mesure que vous avancerez dans la présentation.
2. Passer en revue la présentation avec les élèves.
3. Activité facultative : **Deviner le nombre de verres**
 - a. Préparer quelques bouteilles d'eau de tailles différentes.
 - b. Inviter les élèves à estimer combien de verres d'eau chaque bouteille peut contenir.
 - c. Inviter les élèves à diviser le volume total d'eau (en ml) par 250 ml afin de calculer le nombre de verres correspondant à chaque bouteille.
 - d. **En variante**, remplir chaque bouteille d'eau avant le début de la leçon. et demander aux élèves d'utiliser des tasses à mesurer pour déterminer le volume d'eau contenu dans chaque bouteille.
4. Vidéo facultative (lien sur la diapositive 23) : [Les avantages de l'eau](#) (Canadiens en santé)

3 : Goûter à la tradition

Durée prévue

Temps de préparation approximatif : 45 minutes; durée de l'activité : 60 minutes

Matériel nécessaire

- Consulter [Trousse pour les éducateurs : Goûtez à la tradition](#) (Santé Canada) pour le matériel nécessaire.
- Il convient de noter que l'activité d'exploration consiste à réaliser une recette qui nécessite de rassembler des ingrédients et du matériel de préparation.

Instructions

1. Consulter [Trousse pour les éducateurs : Goûtez à la tradition](#) (Santé Canada) pour les instructions.

Approfondissement (facultatif)

Inviter des conférenciers

Inviter les aînés locaux et les membres des communautés autochtones à transmettre des récits et des enseignements sur la culture et la récolte de plantes, la pêche, la chasse et le piégeage du gibier sauvage, la cueillette et la collecte de baies et de plantes comestibles, ainsi que la préparation et la conservation des aliments traditionnels.

Évaluation

- Réalisation de la feuille d'activités « Qu'y a-t-il dans votre assiette? », dans laquelle les élèves décrivent comment la consommation d'aliments présentés dans le guide alimentaire canadien soutient leur santé et leur bien-être.
- Participation au jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées » au cours duquel les élèves analysent l'équilibre nutritionnel de repas et de collations afin de déterminer la bonne réponse.
- Réalisation de la feuille d'activités « L'hydratation est importante », qui permet d'identifier les moments où un apport accru en liquides s'avère nécessaire ainsi que les signes de déshydratation.
- Participation aux échanges en classe lors de la réalisation de l'activité *Taste the Tradition* (Goûter à la tradition).

Plateau de jeu du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées » : gabarit pour le corps enseignant

La présentation du jeu de colle nutritionnel « Bouchées équilibrées » est au format PDF, donc les chiffres sur le plateau de jeu (diapositive 12) ne changeront pas de couleur lorsque les questions auront reçu une réponse. Utiliser ce gabarit pour suivre la progression des questions complétées pendant le jeu.

Guide alimentaire canadien	Repas	Collations	Qu'est-ce que j'y gagne?
100	100	100	100
200	200	200	200
300	300	300	300
400	400	400	400

Remarques sur la notation :

Résultat d'apprentissage

Les KUSP (connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) mis en évidence en **caractère gras** du programme d'études de 5^e année [Éducation physique, éducation et mieux-être](#) sont abordés dans ces activités d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentation et l'hydratation influencent l'apprentissage, la concentration, l'activité et le comportement • Dans les communautés des Premières Nations, métisses et inuites, l'alimentation peut contribuer à des pratiques holistiques, médicinales ou de guérison, qui favorisent le bien-être physique et émotionnel. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé, la prévention des maladies et la longévité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrire l'influence de l'alimentation sur la santé et le bien-être physiques et mentaux.
<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentation et l'hydratation affectent les systèmes du corps, notamment <ul style="list-style-type: none"> – cardiovasculaire, digestif, musculosquelettique et reproducteur. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentation fournit à l'organisme l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires et soutient le fonctionnement des systèmes corporels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher les effets de l'alimentation et de l'hydratation sur les systèmes du corps.
<ul style="list-style-type: none"> • Les expériences sociales et culturelles influencent les décisions liées aux choix alimentaires. • Les savoirs culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits en matière d'alimentation sont étroitement liés à la terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les sources alimentaires sont étroitement liées aux pratiques traditionnelles et culturelles. • Les rassemblements, cérémonies, pratiques et protocoles des Premières Nations, des Métis et des Inuits peuvent influencer les choix alimentaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discuter des sources alimentaires issues de diverses cultures et traditions.
<ul style="list-style-type: none"> • Les besoins nutritionnels évoluent selon les différentes étapes du développement. • Les choix nutritionnels peuvent être influencés par des signaux individuels liés à l'alimentation, notamment la faim, l'appétit et la satiété. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les besoins en alimentation et en hydratation peuvent nécessiter des ajustements en fonction de divers facteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Examiner l'influence de différents facteurs personnels sur les besoins en alimentation et en hydratation.
<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une alimentation variée assure un apport équilibré en nutriments. • Les portions alimentaires et le nombre de portions peuvent guider des choix nutritionnels équilibrés. (Le guide alimentaire canadien de 2019 met l'accent sur les proportions et les types d'aliments.) 	<ul style="list-style-type: none"> • La planification et la préparation de collations et de repas équilibrés permettent d'améliorer l'alimentation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la valeur nutritionnelle de diverses collations et de différents repas.