

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 6^e année

Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[Accès à la nourriture : un parcours à travers le système alimentaire](#)

Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de 6^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 :

- Identifier les facteurs qui influencent l'accès à la nourriture.
- Reconnaître où la nourriture peut être accessible, en personne comme en ligne.
- Examiner comment l'accès à la nourriture influence les choix nutritionnels dans divers contextes.
- Expliquer les facteurs qui influencent le choix alimentaire.

Remarque : Ces activités d'apprentissage se concentrent sur les systèmes alimentaires, plutôt que sur l'accès individuel à la nourriture, car l'accès à la nourriture échappe au contrôle des élèves. Cette méthode aide les élèves à comprendre les facteurs systémiques qui influencent l'accès à la nourriture.



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](#), reconnaître 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 examinent l'accès à la nourriture et son incidence sur le choix lié à l'alimentation.

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

Contexte pour le personnel enseignant

Un système alimentaire comprend une chaîne complexe d'activités qui apporte la nourriture de la terre à la table. Les systèmes alimentaires affectent directement l'accès à la nourriture et la capacité à faire des choix alimentaires nutritifs. Les systèmes alimentaires modernes vont au-delà de la production et de la consommation locales, pour atteindre les domaines de la distribution mondiale, de la transformation alimentaire, de la réduction des déchets et de l'environnement alimentaire numérique. Dans cette activité d'apprentissage, les élèves exploreront comment chacune de ces étapes interdépendantes des systèmes alimentaires influence l'accès à la nourriture, et en fin de compte, les choix alimentaires.

La définition d'un système alimentaire varie. Dans cette activité d'apprentissage, certaines étapes ont été décomposées en mettant davantage l'accent sur l'accès à la nourriture afin de mieux s'aligner sur le programme de 6^e année.

Les systèmes alimentaires suivent généralement les étapes suivantes


- **Production** : Lorsque les fermiers, jardiniers et producteurs d'aliments plantent, cultivent, élèvent et récoltent des aliments
- **Transformation** : Transformer des ingrédients alimentaires sous une autre forme. Cela inclut la mise en conserve, la congélation, le séchage, la cuisson, la mouture des grains et le fumage de la viande.
- **Distribution** : Transport d'aliments non transformés et transformés.
- **Accès** : La possibilité d'acheter de la nourriture, en fonction du coût, des choix disponibles et de la qualité des aliments disponibles.
- **Consommation** : Le fait de manger les aliments choisis pour favoriser la santé et le plaisir de manger. La consommation subit de nombreuses influences extérieures.


Il n'y a pas qu'un seul système alimentaire. Les systèmes alimentaires fonctionnent à plusieurs niveaux : local, national et mondial.

- Au niveau local, certains aliments ont été cultivés ou produits près de chez nous. Par exemple, nous pouvons boire du lait de vache de l'Alberta, ou manger de la viande d'animaux de l'Alberta, comme le bison, ou le cerf (venaison).
- Au niveau national, le système alimentaire canadien décrit les aliments que nous pouvons consommer et qui sont cultivés ou produits dans différentes régions du Canada. Par exemple, les pommes sont souvent cultivées en Colombie-Britannique, en Ontario ou au Québec, et le riz sauvage est principalement cultivé au Manitoba et en Ontario.
- À l'échelle mondiale, cela inclut les aliments que nous consommons provenant d'autres pays. Par exemple, les bananes peuvent venir d'Amérique centrale ou d'Amérique du Sud.

En tant que premiers gardiens de ce territoire, les peuples autochtones ont, grâce à leurs savoirs et à leurs façons de comprendre le monde, soutenu des systèmes alimentaires traditionnels pendant des milliers d'années. La colonisation a limité la capacité des peuples autochtones à accéder à ces systèmes alimentaires et à transmettre leurs connaissances traditionnelles. Le renforcement des systèmes alimentaires autochtones peut améliorer la santé des communautés et de la terre. Il permet aussi de mieux comprendre, respecter et apprécier les aliments que nous consommons. Cette activité d'apprentissage met en valeur des récits et des enseignements autochtones afin d'aider les élèves à développer une meilleure compréhension, un plus grand respect et un lien plus fort avec la terre, les plantes et les animaux qui nous fournissent notre nourriture.

Sources supplémentaires d'informations générales

 [About Food Systems](#) (Information sur les systèmes alimentaires) (Food System Dashboard)
Cette publication fournit des informations sur les éléments et les moteurs d'un système alimentaire.

 [Traditional Methods of Canning and Preserving Food: 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)
Des récits, des histoires et des instructions sur les pratiques traditionnelles de préservation avec des recettes qui reflètent l'alimentation traditionnelle autochtone en Alberta.

Accès à la nourriture : un parcours à travers le système alimentaire

Durée prévue

- Présentation avec discussions (~45 minutes)
- Activité « La définition du système alimentaire » (~15 minutes)
- Jeu de colles : La nutrition et le système alimentaire (~10 minutes)

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Un parcours à travers les systèmes alimentaires »](#)
- [Feuille d'activités « Les définitions du système alimentaire »](#) (imprimer 1 feuille par élève)

Instructions

1. **Présentation « Un parcours à travers les systèmes alimentaires »** : cette [présentation](#) fournit des informations sur la manière dont chaque partie du système alimentaire influence l'accès alimentaire et, en fin de compte, le choix alimentaire.
 - a) **Introduction aux systèmes alimentaires** (diapositives de 1 à 11)
 - Diapositive 7** : regardez la vidéo – [Indigenous Food Harvesting Values \(Les valeurs de récolte alimentaire autochtone\)](#)
À noter : Les peuples autochtones sont hétérogènes dans leur culture et leur environnement et ne pratiquent pas tous les mêmes traditions de récolte alimentaire. Certains termes et concepts dans la vidéo sont à un niveau supérieur à celui de la 6^e année, mais les principes généraux sont clairs. Vous pouvez choisir de ne pas montrer la vidéo et de simplement discuter des concepts clés.
 - Diapositive 9** : regardez la vidéo – [Indigenous Food Processing \(La transformation alimentaire autochtone\)](#)

Dans cette vidéo, Irving Wolf Tail fume de la viande d'orignal. Les orignaux se trouvent dans les zones boisées de l'Alberta, près des lacs, des étangs ou des marais. La viande d'orignal est généralement bouillie, fumée ou séchée.

b) **Activité « La définition du système alimentaire »** (diapositive 12)

Inviter les élèves à remplir la [feuille d'activités « Les définitions du système alimentaire »](#) de manière indépendante. Utilisez la clé de réponses pour revoir les réponses en classe.

c) Explorez les questions et réponses de discussion sur le système alimentaire

Production (diapositive 16)

Quels facteurs affectent la production alimentaire dans une ferme?

- Le vent, la pluie, l'humidité, le gel, la rosée, la neige, les fronts chauds, les fronts froids, les vagues de chaleur, les précipitations, la sécheresse, l'humidex, les jours sans gel et le changement climatique

Quel rôle jouent les producteurs alimentaires dans le système alimentaire?

- Ils cultivent, élèvent et récoltent la nourriture

Comment les conditions de croissance affectent-elles notre accès à la nourriture?

- Le mauvais temps peut affecter les rendements agricoles, la disponibilité des aliments et le prix.
- Un nombre limité de terres agricoles réduira la quantité de nourriture pouvant être cultivée et achetée localement.
- Plus de jardins potagers ou communautaires peuvent augmenter l'accès aux produits locaux.
- La période de l'année influencera les types de légumes et de fruits frais disponibles au marché fermier ou au supermarché, ainsi que leur coût.
- Les saisons de culture dans d'autres régions du monde influencent les aliments qui peuvent être exportés au Canada.
- Planter des cultures adaptées au climat peut augmenter la probabilité d'une récolte abondante et, par conséquent, la disponibilité de nourriture.
- La rotation des cultures cultivées dans un même champ peut aider à maintenir la nutrition du sol, augmenter la probabilité d'une récolte abondante et, par conséquent, la disponibilité de nourriture.
- Cultiver des aliments en serre peut rendre la nourriture disponible pendant une plus longue période de l'année, et peut aussi réduire l'espace, le sol et l'eau nécessaires à la culture.

Quels aliments poussent en Alberta?

- Blé, colza, avoine, orge, bétail, haricots et lentilles

Quels aliments poussent dans d'autres régions du Canada?

- Pêches, cerises, nectarines et raisin

Transformation (diapositive 21)

Comment la transformation des aliments influence-t-elle notre accès à la nourriture?

- La congélation et la mise en conserve prolongent la durée de conservation des aliments et nous permettent d'accéder aux aliments après la saison de croissance.
- La transformation nous permet de manger des aliments pour lesquels nous n'avons peut-être pas les outils ou le temps nécessaires à leur préparation chez nous (farine moulue, yogourt fermenté, etc.).
- La transformation peut rendre les aliments nutritifs plus rapides à préparer. Par exemple, les haricots en conserve; vous n'avez pas besoin de les cuire d'abord.
- Certains types de transformation peuvent éliminer les nutriments des aliments, tels que les vitamines, minéraux et fibres. Cependant, certains types de transformation nous permettent de profiter d'aliments qui restent aussi nutritifs que lorsqu'ils sont fraîchement récoltés. Par exemple, les légumes et les fruits surgelés et en conserve restent tout aussi nutritifs que les frais.

Distribution (diapositive 25)

Comment la distribution alimentaire affecte-t-elle notre capacité à nous procurer la nourriture?

- Cela nous permet d'acheter de la nourriture auprès des agriculteurs lorsque nous vivons loin des fermes.
- Cela permet à beaucoup d'entre nous de se procurer de nouveaux aliments cultivés à travers le monde.
- S'il survient un problème lors du transport et de la distribution des aliments (par exemple un déraillement de train ou de mauvaises conditions routières), l'accès à la nourriture peut être limité ou retardé.
- Pour les collectivités éloignées de l'Alberta, de nombreuses barrières environnementales peuvent empêcher le transport de nourriture à certaines périodes de l'année (par exemple, les routes glacées). Lorsque la nourriture peut être expédiée, elle doit parcourir de longues distances, ce qui augmente le coût de la distribution et de la nourriture. Certains aliments frais peuvent perdre une partie de leur valeur nutritive et de leur qualité lorsqu'ils parcourent de longues distances.

Accès (diapositive 29)

Quels éléments peuvent limiter l'accès d'une personne aux aliments dans un commerce?

- Climat ou météo : le mauvais temps peut diminuer la quantité de nourriture produite, ce qui entraîne une disponibilité réduite en magasin et des coûts plus élevés.
- Lieu : certains supermarchés offrent plus d'options alimentaires que d'autres. Les villes offrent souvent plus d'options alimentaires que les petites villes ou les villages éloignés.
- Transport : une personne doit pouvoir se rendre au magasin pour acheter de la nourriture. Les gens se rendent aux magasins à pied, à vélo, en transports en commun ou en voiture.

- Livraison en ligne pour les courses ou restaurants : l'utilisation est limitée aux personnes qui disposent d'un appareil, d'une connexion Internet et de la possibilité de naviguer sur les sites de commande alimentaire.
- Coût : les étapes du système alimentaire influencent le coût en magasin (production, transformation, longueur de la chaîne alimentaire).
- Saison : les aliments sont plus disponibles (souvent à moindre coût) à la période de l'année où a lieu leur récolte. En hiver, les aliments doivent être expédiés d'autres régions du monde ou transformés pour prolonger leur durée de conservation.

d) Explorez les facteurs qui influencent le choix alimentaire

(diapositives 33 à 34)

Quels facteurs orientent nos choix alimentaires?

- Préférences alimentaires
- Allergie ou intolérance
- Culture
- Amis
- Famille
- Disponibilité
- Religion
- Occasion ou jour férié
- Marketing alimentaire (par exemple, publicités, réseaux sociaux, influenceurs ou industrie alimentaire)
- Humeur
- Coût
- Durée
- Compétences alimentaires
- Contexte social

Les éléments qui influencent le choix des aliments que nous consommons peuvent évoluer.

- Après avoir suivi un cours de cuisine, nous acquerrons de nouvelles compétences qui nous permettront de préparer et de manger de nouveaux types d'aliments.
- En grandissant, nos papilles aussi évoluent et changent. Vous pourriez aimer un plat que vous n'aimiez pas quand vous étiez plus jeune.
- Si nous déménageons dans une autre ville ou un autre pays, nous pourrions choisir différents plats en fonction des disponibilités des magasins ou des restaurants.

e) Conclusion (diapositive 35)

f) Jeu de colles : La nutrition et le système alimentaire (diapositives 36 à 46)

Jeu de colles propose des réponses à choix multiples. Les élèves peuvent jouer individuellement ou en équipe.

Activités d'approfondissement (facultatif)

Activités facultatives pour approfondir les connaissances des élèves :

- [Bannock: More Than Bread!](#) (Bannock : plus que du pain!) (FANLit) – explorez l'évolution du bannock en fonction de l'accès aux ingrédients.
- La [vidéo À la cuisine!](#) et le [Guide de discussion](#) (OPHEA) – explorez davantage les facteurs qui affectent le choix alimentaire.

Évaluation

Achèvement des activités et feuilles d'activités.

Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) **en gras** du programme d'études de 6^e année [Éducation physique et bien-être](#) sont couvertes dans cette activité d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<p>Les facteurs qui influencent l'accès à la nourriture incluent</p> <ul style="list-style-type: none"> les saisons le coût des aliments le budget les compétences en préparation alimentaire le lieu <p>L'accès à la nourriture inclut</p> <ul style="list-style-type: none"> le pays les fermes et les jardins les épiceries les marchés fermiers les restaurants <p>Les aliments entiers peuvent coûter plus cher que les aliments transformés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'accès à des aliments nutritifs et traditionnels diffère selon les individus et subit l'influence de nombreux facteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les facteurs qui influencent l'accès à la nourriture.
<p>L'accès à la nourriture inclut la disponibilité de nourriture qui répond aux besoins alimentaires et culturels individuels ainsi qu'aux préférences alimentaires.</p> <p>Le manque d'accès à la nourriture peut affecter le bien-être.</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'accès à la nourriture influence l'apport nutritionnel et la capacité d'un individu à faire des choix alimentaires équilibrés. 	<p>Discuter des effets des choix alimentaires nutritionnels limités sur le bien-être physique et mental.</p>
<p>Les contextes où les choix nutritionnels peuvent être affectés incluent</p> <ul style="list-style-type: none"> les restaurants les événements sociaux et récréatifs les environnements d'apprentissage <p>Le coût des aliments peut varier selon le contexte.</p> <p>Les plats prêts-à-manger riches en énergie sont plus faciles d'accès que les aliments nutritifs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'accès et le coût dans divers contextes peuvent influencer les choix nutritionnels. 	<p>Examiner comment l'accès affecte les choix nutritionnels dans divers contextes.</p> <p>Comparer le coût des aliments dans divers contextes.</p>