

| Nutrition Services

# Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 7<sup>e</sup> année

## Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1 : Influences alimentaires](#)

[2 : Marketing alimentaire](#)

[3 : Matrice de collations au-delà du marketing](#)

Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research 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 répondent au résultat d'apprentissage W-7.5 du programme d'études de 7<sup>e</sup> année en [Santé et préparation pour la vie](#) et ont été élaborées à partir de [repères de littératie alimentaire et nutritionnelle adaptés à l'âge](#).

Les élèves réaliseront les activités suivantes :

- Énumérer et discuter des aspects qui influencent leurs propres choix alimentaires
- Donner des exemples de marketing alimentaire dans leur quotidien
- Différencier les besoins suggérés par le marketing alimentaire et les besoins nutritionnels réels des adolescents
- Créer une matrice de collations qui leur permette de faire des choix alimentaires mieux adaptés à leurs besoins nutritionnels lorsqu'ils se trouvent face à l'influence du marketing

.....  
**Résultat d'apprentissage :**  
W-7.5 L'élève établira des liens entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires individuels et les besoins nutritionnels des adolescents.







**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

De nombreux facteurs façonnent les pensées, les attitudes, les croyances, les préférences et les comportements liés à l'alimentation. Ces influences peuvent favoriser ou nuire aux choix alimentaires et de boissons des adolescents, ainsi qu'à leur capacité à répondre adéquatement à leurs besoins nutritionnels.

À cette étape de la vie, les adolescents présentent des besoins accrus en énergie et en nutriments afin de soutenir leur croissance et leur développement. Une alimentation composée de collations et de repas variés, qui incluent des légumes et des fruits, des aliments à base de céréales à grains entiers et d'autres riches en protéines, contribue à répondre à ces besoins. En développant une compréhension des facteurs qui orientent les choix alimentaires, les élèves renforcent leur capacité à sélectionner des aliments et des boissons qui soutiennent leur bien-être et leur développement optimal.

## Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Considérations nutritionnelles pour les enfants et les adolescents](#) (Santé Canada)  
Cette publication informe sur les considérations nutritionnelles pour les enfants et les adolescents.
-  [Nutriments dans les aliments](#) (Santé Canada)  
Cette publication fournit des informations sur les nutriments présents dans les aliments. Veuillez noter que toute discussion sur les nutriments doit être articulée autour des avantages positifs procurés par la consommation d'une variété d'aliments différents.
-  [Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#) (Santé Canada)  
Cette publication contient des informations sur comment le marketing influence les choix alimentaires et comment être conscient de ces influences lors des choix alimentaires.
-  [Comment les spécialistes du marketing ciblent les enfants](#) (Media Smarts)  
Cette publication indique comment les spécialistes du marketing ciblent les enfants et la façon d'encourager les enfants à agir contre les stratégies de marketing conçues pour attirer ce groupe démographique.

## 1 : Influences alimentaires

### Durée prévue :

20 à 30 minutes

### Matériel nécessaire :

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Influences alimentaires et besoins nutritionnels »](#) (diapositives 1 à 9)
- [Feuille d'activités « Quels facteurs influencent le choix des aliments que nous mangeons? »](#) (facultatif)

### Instructions :

1. Examiner les informations générales de la [présentation « Influences alimentaires et besoins nutritionnels »](#) (diapositives 1 à 8)

2. **Activité « Réfléchir – Échanger – Partager les influences alimentaires »** (diapositives 7 et 8) : Individuellement, puis en dyades ou en petits groupes, réfléchir aux facteurs qui influencent les choix alimentaires. Facultatif : utiliser la [feuille d'activités « Quels facteurs influencent le choix des aliments que nous mangeons? »](#). Exprimer ensuite les idées avec l'ensemble de la classe. Facultatif : si le temps est limité, réaliser un remue-méninges de classe.

<p><b>Influences internes (votre corps)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faim et satiété</li> <li>• Goût</li> <li>• Appétit</li> <li>• Désirs ou envies</li> <li>• Intérêt ou attrait</li> <li>• Sens</li> <li>• Allergies ou intolérances</li> <li>• Biologie (par exemple, la coriandre peut avoir un goût de savon à cause de la génétique)</li> </ul>	<p><b>Culture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Type d'aliment</li> <li>• Célébrations et événements</li> <li>• Comment, quand et où la nourriture est consommée</li> <li>• Coutumes et croyances</li> <li>• Traditions</li> </ul>	<p><b>Environnement social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amis</li> <li>• Pairs</li> <li>• Célébrités</li> <li>• Influenceurs</li> <li>• Médias sociaux</li> </ul>
<p><b>Environnement physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilité : ce que les parents ou personnes responsables achètent et quel aliment est disponible en magasin dans votre zone</li> <li>• Accessibilité</li> <li>• Accessibilité financière</li> <li>• Marketing</li> <li>• Produits montrés dans des films ou des vidéos</li> <li>• Emballage alimentaire</li> </ul>	<p><b>Psychologie (votre esprit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensées</li> <li>• Expériences</li> <li>• Souvenirs</li> <li>• Émotions</li> <li>• Personnalité</li> <li>• Perceptions</li> </ul>	

3. **Discussion sur l'activité « Influences alimentaires »** (Diapositive 9) : Engager une discussion avec les élèves sur les influences identifiées dans leur activité de remue-méninges.

**Demander :** Est-ce mal de voir vos choix alimentaires influencés par les facteurs que nous avons trouvés?

**Exemple de réponse :** Non. Être à l'écoute de son corps, vivre sa culture et ses traditions, ainsi que partager et découvrir les aliments avec les autres peuvent enrichir l'expérience alimentaire et refléter l'identité de chacun. Toutefois, des influences comme le marketing alimentaire sont omniprésentes. Bon nombre des produits mis en avant par les entreprises n'apportent pas les nutriments nécessaires pour soutenir la croissance et le développement.

## 2 : Marketing alimentaire

### Durée prévue :

20 à 30 minutes

### Matériel nécessaire :

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Influences alimentaires et besoins nutritionnels »](#) (diapositives 10 à 15)
- [Feuille d'activités « Marketing alimentaire ou besoins alimentaires »](#) (facultatif)

### Instructions :

1. **Discussion sur le marketing alimentaire** (Diapositive 11) :

**Demander :** Au cours de la dernière semaine, avez-vous remarqué du marketing alimentaire autour de vous? Où et de quoi s'agissait-il?

**Exemples de réponses :** Des exemples où le marketing alimentaire a pu être observé incluent la promotion d'événements (vu dans la publicité d'événements, les écrans de stade comme l'écran géant, les sols, les planches, les maillots, les vêtements, les casques ou l'équipement), les publications sur les réseaux sociaux, les produits montrés dans des films ou des vidéos, les publicités à la télévision ou à la radio, ou avant de regarder un film ou une vidéo en ligne, les recommandations de créateurs de contenu, les côtés des distributeurs automatiques, les concours, les loteries publicitaires, les paroles de chansons, les publications sponsorisées, etc.

2. **Activité « Marketing alimentaire ou besoins »** (diapositive 13) : Inviter les élèves à remplir la [feuille d'activités « Marketing alimentaire ou besoins »](#) individuellement ou à deux. Facultatif : si le temps est limité, réaliser un remue-méninges de classe.

3. **Discussion « Marketing alimentaire ou besoins »** (Diapositives 13 à 15) :

**Demander :** Prenons un moment pour réfléchir. En pensant aux publicités que vous avez vues (vidéo ou imprimées), quels besoins vous suggèrent-elles d'avoir? En d'autres termes, que cherchent-elles à vous vendre au-delà de la nourriture ou de la boisson?

**Exemples de réponses :** L'idée d'avoir une certaine apparence; une façon particulière de manger ou de boire; un mode de vie précis (que le produit laisserait croire atteignable en le consommant); le fait d'être « à la mode »; l'obligation d'adopter une certaine image, esthétique ou étiquette; le message selon lequel ce produit serait nécessaire pour être en bonne santé, sportif, « cool » ou avoir du succès. Les entreprises veulent gagner de l'argent et avoir des consommateurs fidèles à la marque toute leur vie. Ils y parviennent en

essayant de vous faire ressentir des sentiments positifs que vous associez à leurs produits.

**Demander :** Qu'est-ce que la nourriture doit réellement vous apporter?

**Exemples de réponses :** Énergie (calories) pour alimenter le cerveau et le corps, les éléments essentiels à la formation (glucides, protéines, lipides), fibres, vitamines, minéraux, sécurité (sans allergènes si allergique, ni moisi, ni avarié) et de la variété.

La nourriture est aussi un moyen important de nous connecter à notre culture, à nos croyances et les uns aux autres. La nourriture vous aide à apprendre, pratiquer et préserver votre culture et vos traditions culinaires. L'acte de préparer et de partager la nourriture et les repas construits et renforce les relations. La nourriture peut jouer un rôle important en tant qu'outil pour s'exprimer, exprimer ses valeurs et son histoire, ainsi que sa culture.

Les adolescents ont besoin de plus d'énergie et de nutriments pour soutenir la croissance et le développement. Une alimentation composée de collations et de repas variés, qui incluent des légumes, des fruits, des aliments à base de céréales à grains entiers et d'autres riches en protéines, contribue à répondre à ces besoins. La nourriture constitue également un moyen important de rester connecté à la culture, à la tradition, aux croyances, à la famille et à la communauté.

### 3 : Matrice de collations au-delà du marketing

#### Durée prévue :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Influences alimentaires et besoins nutritionnels »](#) (diapositives 16 à 18)
- [Feuille d'activités « Matrice de collation »](#)
- Fourniture artistique (ciseaux, colle, peinture, feutres, crayons de couleur, etc.), prospectus ou programme de conception graphique en ligne

#### Instructions :

**Activité « Matrice de collations au-delà du marketing » (Diapositives 16 à 18) :**

Demander aux élèves de concevoir une matrice de collations qui comprenne des légumes et des fruits, des aliments à base de céréales et des aliments riches en

protéines. Les aliments inclus dans la matrice doivent être des aliments auxquels l'élève a accès régulièrement, soit à la maison, soit dans les lieux où il passe du temps régulièrement. Si les élèves se sentent bloqués, ils peuvent commencer par consulter le [Guide alimentaire en bref](#) pour trouver des idées.

Une quatrième colonne sert à noter leurs combinaisons préférées des aliments qu'ils ont identifiés, en utilisant deux aliments différents ou plus. Des exemples peuvent inclure un sandwich ou un wrap, une boisson fouettée, un bol de nouilles, etc. Tous les aliments identifiés individuellement ne doivent pas nécessairement être trouvés dans les exemples combinés, car les élèves peuvent aimer grignoter certains aliments tels qu'ils sont.

Inviter les élèves à faire preuve de créativité et à utiliser leur technique artistique de prédilection. Ils peuvent dessiner, peindre, réaliser un collage ou utiliser un programme graphique en ligne pour créer leur propre matrice.

Le but de cette activité consiste à inciter les élèves à identifier des choix nutritifs auxquels ils pourront se référer lors du choix de leur collation. Il s'agit d'un outil qu'ils peuvent utiliser pour contrer les influences du marketing lors des choix alimentaires. Dans le cadre de cette activité, les élèves peuvent identifier certains facteurs qui influenceront les choix dans leur matrice (par exemple, le temps, manger à la maison ou à l'emporter pour l'extérieur, etc.).

**Rappel :** Lors de l'enseignement portant sur les légumes et les fruits, les aliments à base de céréales à grains entiers et ceux riches en protéines, 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 différents légumes et fruits (frais, surgelés, en conserve), des aliments riches en protéines (d'origine animale et végétale) ainsi que des produits à base de céréales (y compris des options sans grains entiers).

Bien des aliments que nous consommons ne figurent pas dans le 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 (par exemple, le gâteau) ou des aliments hautement transformés. Pour recentrer la conversation de manière neutre, utiliser certaines des expressions d'exemple ici : [Créer un environnement favorable](#) (Santé Canada)

Des suggestions de liens pour accéder à des recettes si les élèves demandent des idées :

- [Cookspiration](#) (Les diététistes du Canada)
- [Recettes - Unlock Food](#) (Les diététistes du Canada)
- [Guide alimentaire canadien : Rechercher des recettes](#) (Santé Canada)

## Approfondissement

Demander aux élèves de choisir un aliment qui se trouve dans le guide alimentaire canadien (un légume, un fruit, un aliment riche en protéine ou un autre à grains entiers). Leur demander de développer une campagne publicitaire pour encourager d'autres élèves du collège à manger plus de cet aliment. Encourager la créativité en demandant aux élèves de proposer un slogan, une publicité et peut-être même un jingle. Inviter les élèves à utiliser une technique de leur choix : impression, panneau d'affichage, vidéo, audio, etc.

Mettre les élèves au défi d'aller au-delà de « parce que c'est sain » ou « parce que c'est bon pour vous », et se concentrer plutôt sur des faits pratiques et faciles à comprendre sur la façon dont la nourriture peut s'intégrer dans leur journée.

**Rappel :** Il n'existe aucun aliment « bon » ou « mauvais ». Les aliments de tout type nourrissent le corps de différentes façons, que ce soit physiquement, mentalement, émotionnellement ou spirituellement. Encourager les élèves à choisir un aliment qui se trouve dans le guide alimentaire canadien pour en apprendre davantage sur les aliments qui aident le corps à croître et à se développer physiquement pendant cette période de la vie, et en faire la promotion.

## Évaluation

- Participation à des discussions de groupe sur ce qui influence ce que nous mangeons et sur le marketing alimentaire (rappeler et décrire des informations issues d'informations déjà acquises et d'observations expérientielles).
- Achèvement des feuilles d'activités (Influences, Marketing ou besoins).
- Réalisation de la matrice de collations (production d'un travail original, organisation de l'information, présentation du travail). Il est recommandé d'utiliser une grille d'évaluation.

