

# Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 8<sup>e</sup> année

Guide à l'intention du personnel enseignant



Les ressources d'enseignement et d'apprentissage comprennent les sections suivantes : [Planification des repas loin de chez soi](#)

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-8.5 du programme d'études de 8<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 :

- Déterminer pourquoi bénéficier d'une alimentation variée telle que conseillée dans le guide alimentaire canadien soutient la santé nutritionnelle et les aide à se sentir rassasiés.
- Mettre en évidence les bénéfices de la planification pour apporter de la nourriture de la maison et montrer en quoi cette méthode favorise une alimentation plus variée.
- Planifier et concevoir un menu d'une semaine composé de collations et de dîner équilibrés.



**Points à considérer pour l'enseignement :** Pour aider les élèves à développer des habitudes alimentaires saines, il importe d'aborder l'éducation alimentaire et nutritionnelle de manière à favoriser 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.

.....  
**Résultat d'apprentissage :**  
**W-8.5 Évaluer les choix alimentaires personnels et identifier des stratégies pour maintenir une nutrition optimale lors de repas à l'extérieur.**

## Contexte pour le personnel enseignant

L'une des meilleures façons de maintenir des habitudes alimentaires saines est de planifier les repas et les collations à l'avance, surtout lorsqu'on se trouve loin de chez soi. Pour les élèves de 8<sup>e</sup> année, cela peut consister à emporter de la nourriture pour les repas scolaires, des collations après l'école, lors des tournois ou d'autres activités loin de chez eux.





Pour optimiser la nutrition, encouragez les élèves à utiliser les proportions et les types d'aliments indiqués dans le guide alimentaire canadien. Cela permet d'assurer un rythme alimentaire équilibré et varié. Puisque les légumes et les fruits représentent la plus grande partie de l'assiette alimentaire canadienne, ils devraient être au centre de leur attention. Les options fraîches, surgelées et en conserve sont toutes des options nutritives à savourer tout au long de la journée.

## Nutrition Services

Encouragez les élèves à manger suffisamment pour subvenir à leurs besoins énergétiques et à apprécier une alimentation variée. Les nutriments comme les fibres, les protéines et les lipides se digèrent lentement et peuvent aider les élèves à se sentir rassasiés (pleins) après avoir mangé.

La plupart des élèves de cet âge planifient les dîners et les collations autour des aliments qui leur ont été mis à disposition, soit à la maison, soit à l'école. Ils devront réfléchir à leur emploi du temps, aux aliments qu'ils préfèrent, aux appareils disponibles pour réchauffer les aliments, et à la manière dont ils conserveront leurs aliments à des températures appropriées pour la salubrité et la qualité alimentaires.

## Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Prévoyez ce que vous allez manger](#) (Santé Canada)  
Cette publication contient des renseignements et conseils sur la planification des menus tirés du guide alimentaire canadien.
-  [Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien pour préparer des repas sains](#) (Santé Canada) Comprend des vidéos sur l'utilisation du guide alimentaire canadien pour planifier les collations et les repas.
-  [Snack ideas](#) (Idées de collations) (AHS Nutrition Services)  
Document illustré d'idées de collations.
-  [Nutriments dans les aliments](#) (Santé Canada)  
Cette publication fournit des informations sur les nutriments dans les aliments. Veuillez noter que toute discussion sur les nutriments doit être articulée autour des avantages positifs procurés par la consommation d'une alimentation variée.

## Planification des repas loin de chez soi

### Durée prévue

La partie magistrale et la discussion durent environ 30 à 40 minutes, en plus d'un projet s'échelonnant sur plusieurs périodes et d'une activité de restitution animée par les élèves.

### Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Planification des repas loin de chez soi pour les élèves de 8<sup>e</sup> année »](#)
- [Travail de planification des menus pour les repas pris à l'extérieur de la maison – Dossier de l'élève](#)

## Instructions

1. Utiliser la [présentation](#) pour présenter les avantages de planifier un repas loin de chez soi. Il y a des questions à engager tout au long de la présentation. Trois des questions de discussion et des réponses types sont énumérées ci-dessous. Vous pouvez choisir de demander aux élèves de trouver des réponses au moyen d'un modèle Réfléchir – Échanger – Partager ou d'avoir une discussion en classe.

### Demander : Pourquoi avons-nous besoin d'une alimentation variée?

(Diapositives 6 et 7)

#### Exemples de réponses :

- Pour ne pas s'ennuyer à manger la même chose
- Cela aide à obtenir tous les différents nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner
- Pour expérimenter différents aliments et saveurs. Il existe 5 saveurs de base : sucré, acide, salé, amer et sapide (umam). Avoir une alimentation variée peut aider à goûter et à développer les préférences alimentaires.
- Prendre trop ou trop peu de nutriments n'est pas bon pour notre corps. Cela peut influencer comment nous nous sentons et notre état de santé.

### Demander : Pourquoi planifier les repas et les collations? (Diapositives 18 et 19)

#### Exemples de réponses :

- **Avoir l'énergie pour la journée :** Assurer des apports suffisants aide à éviter les baisses d'énergie en milieu de journée, la perte de concentration lors d'un examen l'après-midi ou la fatigue pendant les activités parascolaires.
- **Manger plus varié :** La planification favorise des repas et des collations plus diversifiés et mieux équilibrés (ce qui aide à couvrir les besoins en nutriments).
- **Manger des aliments appréciés :** Prévoir à l'avance permet d'avoir accès à des aliments dont le goût et la texture plaisent, ce qui augmente le plaisir de manger et peut réduire le stress.
- **Soutenir l'environnement :** La planification aide à utiliser les aliments disponibles et à limiter le gaspillage. Les repas apportés de la maison génèrent souvent moins d'emballages.
- **Économiser de l'argent :** Les repas et collations achetés à l'extérieur coûtent généralement plus cher que ceux préparés ou apportés de la maison.

### Demander : Que devez-vous prendre en compte lorsque vous planifiez vos dîners et vos collations? (Diapositives 20 et 21)

#### Exemples de réponses :

- **Disponibilité :** Qu'est-ce qui est généralement disponible chez vous ou dans votre communauté? Qu'est-ce qui est disponible lors de la planification et qu'est-ce qui doit être acheté si possible?

## Nutrition Services

- **Programme** : Combien de temps avez-vous pour préparer les dîners et les collations? Pouvez-vous mettre un rappel pour prendre du temps? Combien de temps avez-vous pour manger? Combien d'activités sont prévues dans votre journée? Faut-il emporter plus de nourriture pour certaines activités (par exemple le sport)? Votre emploi du temps peut influencer la quantité et le type de nourriture que vous emportez pour l'école et d'autres activités.
- **Accès aux appareils** : Avez-vous accès à un micro-ondes, ou faut-il garder la nourriture chaude dans un thermos? Si vous avez accès à un micro-ondes, avez-vous le temps de réchauffer les aliments?
- **Préférences alimentaires** : Quels aliments appréciez-vous? Quel goût ont-ils lorsqu'ils ne sont pas consommés immédiatement? Cela influence-t-il votre décision de les apporter ou non?
- **Salubrité des aliments** : Comment maintenir les aliments à une température sécuritaire? (blocs réfrigérants, liquides congelés comme l'eau ou une boisson fouettée, thermos, sac à lunch isotherme, etc.)

2. **Introduction du travail** : Menu Manger loin de chez soi (Diapositives 21 à 25)  
Vous pouvez soit imprimer [« Travail de planification des menus pour les repas pris à l'extérieur de la maison – Dossier de l'élève »](#) ou le télécharger sur votre plateforme d'enseignement virtuelle.

Veillez noter que ce travail est développé autour d'un personnage fictif. C'est intentionnel. Il n'est pas recommandé de demander aux élèves d'effectuer le suivi de leurs habitudes alimentaires personnelles. L'accès à la nourriture varie et le suivi des habitudes alimentaires personnelles peut amener certains élèves à se préoccuper excessivement de leur alimentation ou à susciter des sentiments de honte liés à des décisions d'achat alimentaires hors du contrôle de l'élève.

**Scénario** : Jesse participe à des activités après l'école 3 jours cette semaine. Les autres jours, Jesse rentre à la maison pour commencer ses devoirs. Jesse doit planifier les aliments à emporter pour la journée scolaire (dîner et 1 à 2 collations), ainsi qu'une collation après l'école.

### Travail :

1. **Décris Jesse** (longueur suggérée : 1 à 2 paragraphes).
  - Qui est Jesse, selon toi? Tu peux créer le personnage de Jesse comme tu le souhaites.
  - À quels types d'activités participe Jesse? (par exemple : athlétisme, danse, théâtre, musique ou robotique)
  - Indique une considération alimentaire pour Jesse (par exemple, les allergies alimentaires, l'alimentation végétarienne, des pratiques culturelles ou religieuses, les goûts et aversions).

## Nutrition Services

- Effectue des recherches sur cette considération alimentaire et note quelques éléments importants. (par exemple : une liste d'aliments à éviter ou d'aliments à inclure absolument).
  - Comment planifieras-tu les repas et collations en tenant compte de cette considération? (Autrement dit, comment offriras-tu malgré tout une variété de légumes et de fruits, d'aliments riches en protéines et d'autres à base de céréales à grains entiers?)
2. **Explique pourquoi Jesse souhaite planifier** ses repas et collations (longueur suggérée : 1 paragraphe). En utilisant des exemples exprimés en classe ou des idées que tu imagines toi-même, explique les avantages de planifier ses repas et collations pour Jesse. Des exemples peuvent inclure le fait de s'alimenter pour ses activités, manger plus de variété, économiser de l'argent, manger des aliments appréciés, se sentir bien, etc. Développe ces raisons pour revenir à ce que nous savons de Jesse.
  3. **Crée un plan de menus.** Utilise le modèle du [dossier de l'élève](#) pour planifier un dîner, 1 à 2 collations pendant la journée scolaire, et 1 collation après l'école pour une semaine scolaire de 5 jours.

Conseils :

- Utilise le guide alimentaire canadien comme guide pour la planification. Une collation peut inclure un ou plusieurs aliments. Essaie de faire en sorte que l'ensemble de tes repas et collations de la journée respecte les proportions de l'assiette :  $\frac{1}{2}$  légumes et fruits,  $\frac{1}{4}$  aliments riches en protéines et  $\frac{1}{4}$  aliment à base de céréales à grains entiers, y compris pour les collations.
  - Précise les aliments principaux dans tes repas et collations. Par exemple, au lieu d'écrire « sandwich », écris : « sandwich thon, mayonnaise, laitue et tomate sur pain, accompagné d'une pomme et d'un yogourt à la fraise ».
  - Pense aux aliments qui doivent rester chauds ou froids et à la meilleure façon de les conserver (par exemple, un thermos ou un bloc réfrigérant). Note ces détails sur ton menu.
4. **Rédige une liste d'épicerie** (à l'aide du modèle fourni). Énumère tous les aliments dont Jesse aura besoin pour la semaine à venir, en fonction de ton menu.
  5. **Remets ton travail.** Remets les étapes 1 et 2 sous forme de texte dactylographié, ainsi que ton menu et ta liste d'épicerie.

**Facultatif** (1 page). À l'aide de supports imprimés ou d'un outil numérique, crée une affiche d'une page qui encourage les autres élèves à planifier et à apporter une variété d'aliments pour l'école et les activités. Mets l'accent sur un message clé appris durant cette unité.

## Évaluation

- Participation aux discussions en groupe (rappel des apprentissages antérieurs sur le guide alimentaire canadien, identification des raisons et des éléments à considérer lorsqu'on planifie des repas pris à l'extérieur de la maison).
- Réalisation de toutes les composantes du travail de planification des menus, notamment :
  - Rechercher des informations liées à une considération alimentaire
  - Mobiliser les notions vues en classe sur la planification des repas et des collations et les appliquer à une nouvelle situation
  - Élaborer un menu et une liste d'épicerie

