

Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : maternelle

Guide à l'intention du personnel enseignant



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

[1: Explorateurs de l'alimentation](#)

[2: Aux racines de nos aliments](#)

[3: De la graine à la pousse](#)

[4: Boire de l'eau](#)

Élaboré par Alberta Health Services (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.



Nutrition
Services

RSA RÉSEAU
SANTÉ
ALBERTA

Présentation

Ces ressources soutiennent les [résultats d'apprentissage du programme d'études de maternelle en éducation physique, éducation et mieux-être](#) de la maternelle et s'appuient sur des [repères de littératie alimentaire et nutritionnelle adaptés à l'âge](#).

Les élèves comprendront les aspects suivants :

- Les aliments que nous mangeons ou buvons fournissent l'énergie dont notre corps a besoin pour bouger et fonctionner.
- Avoir une alimentation variée contribue à la croissance et à la santé.
- Les aliments proviennent de divers lieux, comme les épiceries, les marchés ou la terre.
- Le jardinage, la pêche, l'agriculture ou la chasse permettent d'obtenir des aliments issus de la terre. Ces aliments proviennent des plantes et des animaux.
- Nous pouvons explorer et comparer différents aliments grâce à tous nos sens : les observer, les sentir, les toucher puis les goûter et les mâcher.



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 enfants explorent
la façon dont
l'alimentation s'inscrit
dans leur vie
quotidienne.

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

Contexte pour le personnel enseignant

Avoir une alimentation variée aide à fournir au corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour croître. Explorer de nouveaux aliments avec leurs sens (y compris la vue, l'odorat, le toucher et le goût) permet aux enfants d'enrichir leurs connaissances. Cela les aide à établir une relation saine avec la nourriture, à accepter de nouveaux aliments et à diversifier leurs habitudes alimentaires au fil du temps.




Dans le cadre de l'activité d'apprentissage 1 : Explorateurs de l'alimentation, le corps enseignant peut proposer un aliment que les élèves pourront explorer, découvrir et goûter s'ils le souhaitent. Chaque élève choisit librement s'il souhaite goûter l'aliment et refuser est tout à fait légitime. Avant toute dégustation, informer impérativement les parents de l'aliment proposé et vérifier l'absence d'allergies ou de restrictions

alimentaires. Il est également utile de présenter l'aliment à l'avance, que ce soit en lisant, en discutant ou en découvrant des informations à son sujet.

En Alberta, les familles obtiennent leurs aliments dans divers lieux : épiceries, marchés fermiers et kiosques à la ferme. Beaucoup de familles reçoivent également leurs aliments directement de la terre, grâce au jardinage, à l'agriculture, à la chasse et à la pêche. Les aliments traditionnels en Alberta comprennent notamment les baies, comme les baies de Saskatoon, les bleuets sauvages et les cerises de Virginie, ainsi que des légumes racines, des champignons, des légumes et les « trois sœurs » : le maïs, les haricots et la courge. D'autres aliments traditionnels issus de la chasse, du piégeage ou de la pêche incluent le wapiti, le cerf, le caribou, l'orignal, le bison, le lapin, le canard et différents poissons. Les pratiques agricoles contemporaines permettent de cultiver et d'élever un large éventail de plantes et d'animaux. Cependant, nos hivers longs et froids ainsi qu'un climat relativement sec limitent l'accès à certains aliments qui proviennent d'autres régions du monde, comme les fruits tropicaux, disponibles alors uniquement en magasin.

Boire de l'eau nous aide à nous sentir au mieux de notre forme. Les liquides doivent être renouvelés chaque jour. Par exemple, nous perdons de l'eau en transpirant, en respirant et en allant aux toilettes. Il devient donc essentiel de rétablir cette hydratation tout au long de la journée. Il est important de boire de l'eau lorsqu'une sensation de soif survient. Les besoins augmentent lorsqu'il fait chaud, lors d'un jeu intense ou lorsqu'on transpire. D'autres boissons soutiennent également l'hydratation et la croissance : le lait non sucré (lait blanc nature) et les boissons végétales enrichies, parfois appelées « laits végétaux » comme la boisson au soja.

Sources supplémentaires d'informations générales

-  [5 Senses Bridge to Discovering New Foods](#) (5 sens, passerelle vers la découverte de nouveaux aliments) (CHEERS In Early Learning)
Apprenez comment accompagner les enfants lorsqu'ils découvrent de nouveaux aliments
-  [Faire découvrir le jardinage aux enfants](#) (Le Panier Alimentaire Canadien)
Conseils et astuces pour impliquer les enfants dans le jardinage et la découverte de comment la nourriture pousse
-  [Faites de l'eau votre boisson de choix](#) (Santé Canada)

1 : Explorateurs de l'alimentation

Durée prévue

45 minutes

Matériel nécessaire

- Suggestions de livres sur la découverte de nouveaux aliments (facultatif) :
 - *The Foodie Flamingo* (Un flamant rose gastronome) de Vanessa Howl ou
 - *Becoming a Food Explorer* (Devenir un explorateur de l'alimentation) d'Arielle Dani Lebovitz

Test du goût

- [Feuille d'activités « Exploration de nouveaux aliments »](#) (une par élève)
- Matériel de coloriage
- Poubelle
- Planche à découper
- Plateau de service (facultatif)
- Pincettes ou ustensiles de service
- Couteau
- Serviettes
- Assiettes en papier ou caissettes à muffins pour servir les dégustations
- Différents aliments coupés en petites portions (comme des morceaux de pomme, poire, orange, poivrons doux, brocoli, concombre, chou-fleur, baies ou melons).
- Si les portions d'aliments ne sont pas disponibles, il est possible d'utiliser des [cartes alimentaires](#) ou des aliments jouets.

Les messages pour accompagner l'exploration de nouveaux aliments :



Vous avez parfaitement le droit de décider de ne pas goûter le nouvel aliment. Il existe différentes façons d'expérimenter un nouvel aliment. Vous pourriez dire : « Je ne me sens pas prêt pour le moment » ou « Je n'ai pas envie de le goûter aujourd'hui ».

Si vous décidez de goûter un aliment et que vous ne l'aimez pas, vous pouvez dire « Non merci, serviette » pour le sortir discrètement de votre bouche et le mettre à la poubelle (ou dans un bac à compost si disponible). Bravo pour votre exploration!

Instructions

1. (Facultatif) Lire avec la classe un des livres suggérés :

Demander : Qui peut nommer un des sens explorés dans l'histoire?

Exemples de réponses :

- La vue
- Le toucher
- Le goût
- L'ouïe

Demander : Que s'est-il passé quand ils ont commencé à goûter de nouveaux aliments?

Exemples de réponses :

- Ils ont aimé le goût
- Ils n'ont pas aimé le goût
- Ils ont été surpris
- Ils ont été heureux de découvrir un nouvel aliment
- Ils se sont sentis rassasiés

2. Test du goût

- Avant de commencer l'activité, laver les aliments et les mains
- Distribuer la [feuille d'activités « Exploration de nouveaux aliments »](#) à chaque élève.
- Couper les aliments en portions de la taille souhaitée sous les yeux des élèves. Leur montrer toutes les parties de l'aliment : pelure, trognon, pépins, etc.
- Enseignement :** Goûter de nouveaux aliments permet de découvrir différentes odeurs, textures et saveurs. Plus nous apprenons à apprécier une variété d'aliments, plus notre corps puise aisément l'énergie et les nutriments qui soutiennent sa croissance et alimentent le jeu.
- Proposer les bouchées une à une ou inviter les élèves à se déplacer en file pour recevoir leur portion. Utiliser des caissettes à muffins en papier ou des assiettes pour servir les portions. Encourager les élèves à prendre quelques gorgées d'eau entre chaque dégustation pour nettoyer leur palais.
- Si aucune portion n'est disponible, distribuer des [cartes alimentaires](#) imprimées ou des aliments jouets (un par élève) pour soutenir la discussion ci-dessous.
- Idée facultative de mouvement :** Cacher des supports (cartes alimentaires ou aliments jouets) dans la classe avant l'activité. Inviter les élèves à en choisir un avant de commencer la discussion.

- h) **Discussion** : Poser les questions suivantes après que la classe a goûté chaque aliment :

Lorsque nous goûtons un nouvel aliment, nous pouvons le **voir** avec nos yeux.

Demander : Quels sont sa couleur et sa forme?

Exemples de réponses : rond, long et courbé

Lorsque nous goûtons un nouvel aliment, nous pouvons le **sentir** avec notre nez.

Demander : Cet aliment a-t-il une odeur? Qu'avez-vous senti?

Exemples de réponses : épicé, sucré, fruité, prononcé, aucune odeur

Lorsque nous goûtons un nouvel aliment, nous pouvons le **toucher** avec nos doigts et dans notre bouche.

Demander : Quelle sensation cet aliment procure-t-il au toucher?

Exemples de réponses : dur, mou, lisse, rugueux, humide, chaud, froid ou à température ambiante

Lorsque nous goûtons un nouvel aliment, nous pouvons le **savourer** avec notre langue et en le mâchant.

Demander : Quel est son goût?

Exemples de réponses : sucré, acide, salé ou amer

Discussion : Une fois la feuille d'activités terminée, réfléchir avec la classe.

Demander : Quel est votre aliment préféré? Pourquoi? Utiliser les sens pour décrire.

Exemple de réponse : les réponses peuvent varier

Demander : Quel aliment préférez-vous le moins? Pourquoi? Utiliser les sens pour décrire.

Exemple de réponse : les réponses peuvent varier

Autres activités possibles qui ne nécessitent pas de nourriture (facultatif) :



[Explore les légumes et fruits!](#) (Santé Canada)

2 : Aux racines de nos aliments

Durée prévue

30 minutes

Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Aux racines de nos aliments »](#)
- [Feuille d'activités « Aux racines de nos aliments »](#) (une par élève)
- Crayons gris, crayons de couleur ou feutres
- Suggestions de livres sur l'origine des aliments (facultatif) :
 - *Amara's Farm* (Un album qui explore les aliments cultivés sur une ferme) de JaNay Brown-Wood
 - *Grow! How we get food from our garden* (Un livre sur la façon dont les aliments proviennent du jardin) de Karl Beckstrand

Instructions

1. Avant le cours, télécharger ou imprimer un exemplaire de la [présentation « Aux racines de nos aliments »](#) et un exemplaire de la [feuille d'activités « Aux racines de nos aliments »](#) pour chaque élève.
2. Présenter l'activité.
Demander : À votre avis, d'où provient la nourriture?
Exemples de réponses : du magasin, du jardin, du territoire, de la forêt, du lac, de la ferme ou de la chasse.
3. Facultatif : lire un album qui explore l'origine des aliments et confirme les réponses des élèves.
4. À l'aide de la [présentation « Aux racines de nos aliments »](#), examiner les diapositives de 3 à 10 avec la classe. Ces diapositives présentent le concept selon lequel la nourriture peut provenir des fermes, des jardins, des épiceries, des marchés fermiers, des restaurants, ou que nous pouvons pêcher, chasser et cueillir dans les forêts, les rivières, les lacs et l'environnement naturel qui nous entoure.
5. Utiliser l'activité « **Où est-ce que je pousse?** » pour promouvoir le mouvement et l'apprentissage kinesthésique. Les diapositives de 11 à 13 illustrent des exemples d'aliments qui poussent sous terre, au ras du sol ou sur un arbre.

Où est-ce que je pousse? (utiliser les diapositives de 14 à 21, ou suivre les instructions ci-dessous).

Indiquer le nom d'un fruit ou d'un légume. Le tableau ci-dessous ou les diapositives de 16 à 21 énumèrent les suggestions. Les élèves imiteront, par des mouvements, la façon dont la plante du fruit ou du légume pousse. Ces mouvements peuvent être adaptés au besoin. Par exemple, au lieu de se recroqueviller au sol pour représenter une plante qui pousse sous la terre, l'élève peut simplement enrouler ses bras autour de son tronc sans s'abaisser, etc.

Où est-ce que ça pousse?	Fruits et légumes à citer	Action
Sous terre	Pomme de terre, carottes, betteraves, oignons, ail ou navet	Se recroqueviller au sol
Au ras du sol ou sur un arbuste	Framboises, fraises, bleuets, haricots, tomates, pois, laitue, citrouilles, pastèques ou maïs	S'accroupir ou se baisser près du sol, les bras tendus sur les côtés ou vers l'avant
Sur un arbre	Pommes, cerises, oranges, pêches ou prunes	S'étirer de tout son long, les mains levées et se balancer comme au gré du vent

- Distribuer la [feuille d'activités « Aux racines de nos aliments »](#). Inviter les élèves à colorier des exemples d'aliments produits en Alberta (légumes, élevage, poissons, gibier, etc.) ainsi que les lieux où ils poussent, sont élevés ou récoltés (sous la terre, au ras du sol, dans les champs, en forêt, dans l'eau, etc.).

3 : De la graine à la pousse

Durée prévue

30 minutes

Matériel nécessaire

- Graines à présenter, comme : haricot, pois, carotte, tournesol, citrouille ou pomme (facultatif)
- Bocaux ou contenants transparents pour exposer les graines (facultatif)
- Pots en plastique transparent ou petits bocaux
- Graines à planter pour chaque élève, les haricots ou les pois conviennent bien
- Terreau
- Arrosoir ou vaporisateur
- Essuie-tout
- Ruban adhésif de masquage ou bâton de glace pour étiqueter les pots
- Feutres pour écrire les étiquettes
- [Comment ça pousse?](#) (Santé Canada)
- [Feuille d'activités « Cycle de vie d'une plante »](#) (une par élève)

Instructions

1. Rassembler les élèves et relire les points d'enseignement ci-dessous.
 - a) Facultatif : montrer aux élèves différents types de graines (si disponibles) et demander si quelqu'un sait de quoi il s'agit.
 - b) Montrer [Comment ça pousse?](#) (Santé Canada) pour démontrer comment les plantes naissent et poussent pour devenir les aliments que nous connaissons et consommons.
 - c) **Enseignement :**
 - Les plantes ont besoin d'eau, de soleil, d'air et de terre pour pousser. L'eau permet aux graines de gonfler et de s'ouvrir.
 - Les graines se transforment en plantes qui fournissent une partie des aliments que nous mangeons. La transformation d'une graine en aliment que nous mangeons demande du temps.
 - Lorsque la graine a produit un aliment, celui-ci peut provenir de la terre ou être acheté à l'épicerie ou au marché.

2. Distribuer la [feuille d'activités « Cycle de vie d'une plante »](#) aux élèves. Inviter les élèves à remplir la feuille d'activités.
3. Les élèves planteront leurs propres graines ensuite. Avec le temps, ils les verront pousser.
4. Montrer aux élèves comment remplir leurs pots de terreau en laissant un espace libre au sommet. Montrer comment planter des graines en faisant de petits trous dans la terre avec les doigts ou des crayons et en recouvrant de terre.
5. Faire planter à chaque élève 2 à 3 graines dans leur pot.
6. Inviter les élèves à recouvrir délicatement les graines de terre, puis à les humidifier doucement avec un arrosoir ou un vaporisateur.
7. Mettre à la disposition des élèves des feutres, du ruban adhésif ou des bâtons de glace afin qu'ils puissent identifier leurs pots avec leur nom et le type de graines plantées. Inviter les élèves à personnaliser leur étiquette de bâton de glace en la coloriant et en la décorant.
8. Inviter les élèves à déposer leurs pots dans un endroit ensoleillé de la classe.
9. Au cours des jours suivants, demander aux élèves d'arroser leurs pots selon les besoins (le terreau doit rester humide sans être détrempé), et observer l'apparition des jeunes pousses.

Activité complémentaire (facultative) :

- Pour aider les enfants à mieux comprendre comment les graines deviennent des plantes, et que les plantes produisent des aliments à consommer, consulter [Cultiver chez soi](#) (Santé Canada).

4 : Boire de l'eau

Durée prévue

20 minutes

Matériel nécessaire

- 5 verres ou plus (d'une capacité d'environ 1 tasse / 8 oz / 250 ml chacune)
- 1 ou plusieurs cruches en plastique
- De l'eau pour remplir la ou les cruches
- Un grand bol ou un verre doseur en mesure de contenir 5 verres d'eau (1 250 ml)
- Un bac ou un plateau sensoriel pour regrouper les verres remplis d'eau (facultatif)
- Essuie-tout ou papier absorbant

Instructions

1. **Mettre en place une démonstration sur l'eau** : disposer 5 verres vides devant la classe. En cas de classe nombreuse, former de petits groupes (idéalement de 2 à 5 élèves) et fournir 5 verres vides à chacun. Remplir les cruches d'eau en prévision de l'activité.
2. **Expliquer** aux élèves que l'eau est indispensable au fonctionnement du corps. Une partie de cette eau s'échappe lorsque nous transpirons, respirons ou allons aux toilettes. Pour rester en bonne santé, il faut remplacer ce liquide en buvant de l'eau chaque jour. En règle générale, un apport d'environ **5 verres** (1 250 ml) d'eau par jour est recommandé.
3. Commencer la **démonstration** en remplissant un premier verre sous les yeux de la classe. Choisir ensuite 4 élèves qui rempliront chacun un verre (de manière autonome ou avec un accompagnement) sous les yeux de la classe. Cela illustre la quantité d'eau recommandée au quotidien.

Conclure en transvasant l'eau des 5 verres dans un grand bol transparent ou un verre doseur, afin que les élèves puissent apprécier d'un seul regard le volume d'eau nécessaire pour une journée.

Discussion

Demander : Quoi d'autre a besoin d'eau pour grandir?

Exemples de réponses :

- Tout comme nous, les animaux ont besoin d'eau pour que leur corps fonctionne correctement et se développe.
- Les plantes ont besoin d'eau pour pousser, comme les arbres, les fleurs, les légumes et les fruits.

Résultat d'apprentissage

Toutes les KUSP (Connaissances, compréhensions, habiletés et procédures) du programme d'études de maternelle Éducation physique et bien-être sont couvertes dans ces activités d'apprentissage.

Connaissances :	Compréhension :	Habiletés et procédures :
<ul style="list-style-type: none"> La nourriture correspond à ce que les personnes mangent ou boivent. 	<ul style="list-style-type: none"> Les aliments fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement et à la croissance du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorer une alimentation variée qui soutiennent la croissance du corps.
<ul style="list-style-type: none"> Les aliments peuvent provenir de marchés, d'épiceries ou de la terre. La nourriture de la terre peut être obtenue directement grâce à différentes activités, comme : <ul style="list-style-type: none"> - jardiner - pêcher - chasser - élever 	<ul style="list-style-type: none"> Les aliments proviennent de différentes sources. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier la provenance et l'origine d'une variété d'aliments.

