

L'école s'active en mode nutrition



[Répertoire des ateliers, outils et programmes d'éducation à la nutrition en milieu scolaire]



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA
www.educationnutrition.org

INTRODUCTION

Lorsque différents intervenants des milieux scolaires souhaitent offrir des activités d'éducation à la nutrition aux élèves, trop souvent ils ignorent par où commencer. D'un côté, les activités éducatives doivent s'arrimer au *Programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ)*. D'un autre, elles doivent s'avérer stimulantes pour les enfants et faciles à réaliser pour les intervenants.

C'est pourquoi l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada a mis au point des ateliers et des programmes d'éducation à la nutrition pour le milieu scolaire. *L'école s'active en mode nutrition* se veut la référence détaillée de l'ensemble de ces programmes d'éducation à la nutrition, conçus en collaboration avec de nombreux experts et professionnels du milieu.

Le présent répertoire vous sera utile pour informer les différents milieux des ressources et des outils qui sont à leur disposition. Il vous permettra aussi, au besoin, d'accompagner les enseignants et les autres intervenants dans le choix et la réalisation d'activités. En participant ainsi à l'implantation de ces programmes, vous contribuerez à l'acquisition de saines habitudes alimentaires – et de vie! – chez les élèves.

Nous tenons à remercier les organismes et les individus qui ont, de près ou de loin, aidé au développement, à la mise en œuvre et au déploiement de nos programmes, outils et ateliers.

Avant de présenter chacun des programmes en détail, il convient d'en présenter les points communs, c'est-à-dire leur approche conceptuelle, leur méthode d'évaluation et leur mode de diffusion.

TABLE DES MATIÈRES:

Conception: rigueur et professionnalisme	p.3
Évaluation: implantation et méthode	p.4
Diffusion: qualité et personnalisation	p.4
PROGRAMMES ET OUTILS	
Préscolaire 4 et 5 ans: <i>Camille, Antoine et l'archipel Ôlait</i>	p.7
Premier cycle: <i>Les aventures de Timo et la grenouille mauve</i>	p.11
Deuxième cycle: <i>Les enquêtes de Félix le détective</i>	p.15
Troisième cycle: <i>Leader académie, les 3^e cycle se prononcent</i>	p.19
Éducation physique et à la santé au 1 ^{er} cycle: <i>Timo entre dans le jeu</i>	p.23
Éducation physique et à la santé au 2 ^e cycle: <i>Félix le détective s'active</i>	p.27
<i>Création et récréation: palettes d'activités en nutrition</i> pour services de garde en milieu scolaire	p.31
Un site Web dédié au milieu	p.34
Annexes	p.35

CONCEPTION: RIGUEUR ET PROFESSIONNALISME

L'élaboration de nos programmes et outils passe forcément par un processus rigoureux, qui leur assure une concordance primordiale avec les besoins et les exigences du milieu scolaire primaire. Plusieurs étapes de recherche précèdent donc la conception proprement dite, celle-ci étant axée autour des références incontournables en matière d'alimentation et de santé, liées au milieu de l'éducation.

ÉTAPES PRÉALABLES

- Revue de la littérature sur le sujet
- Détermination des objectifs d'apprentissage en nutrition par niveau scolaire, basés sur le *Programme de formation de l'école québécoise* et le *Guide alimentaire canadien*
- Observation en classe, au gymnase et en service de garde en milieu scolaire
- Tenue de groupes de discussion avec enseignants, enfants, parents et intervenants en service de garde en milieu scolaire
- Consultation auprès de divers professionnels et intervenants des milieux de l'éducation et de la santé

ÉLABORATION DU CONTENU ET DES ACTIVITÉS

- Considération des résultats de la recherche préalable
- Référence aux objectifs d'apprentissage préétablis
- Arrimage:
 - › au *Guide alimentaire canadien*, en considérant l'importance de chacun des groupes alimentaires et des recommandations qui y sont associées;
 - › au PFÉQ, par l'étroite collaboration avec une consultante en éducation;
 - › à l'approche *École en santé*, par la possibilité qu'offrent les activités de promouvoir l'implication de l'école, de la famille et de la communauté;
 - › à la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (thème *Éducation, promotion et communication*).



ÉVALUATION: IMPLANTATION ET MÉTHODE

Pour vérifier l'efficacité de nos outils, il convient d'en évaluer d'abord l'implantation. Pour ce faire, notre méthode consiste non seulement à mesurer l'ampleur de cette implantation, mais aussi, et surtout, à en évaluer les barrières et les éléments facilitateurs. Ainsi, dans l'évaluation de trois programmes – *Camille, Antoine et l'archipel Ôlait*, *Les aventures de Timo et la grenouille mauve* et *Timo entre dans le jeu* –, nous avons adopté la démarche suivante :

- Mise sur pied d'un comité consultatif impliquant l'Université de Montréal et l'Université Laval, des enseignants ainsi que des experts en santé publique, en nutrition et en éducation.
- Déploiement de deux projets de recherche¹ :
 - › Évaluation des éléments facilitateurs et des barrières à l'implantation de *Camille, Antoine et l'archipel Ôlait*, par Stéphanie Tremblay, diététiste et étudiante à la maîtrise à l'Université de Montréal, sous la direction du Dr Olivier Receveur ;
 - › Évaluation des éléments facilitateurs et des barrières à l'implantation des *Aventures de Timo et la grenouille mauve* et de *Timo entre dans le jeu* par Karine Dumais, diététiste et étudiante à la maîtrise à l'Université Laval, sous la direction de la Dre Vicky Drapeau.

Certains autres programmes et ressources feront prochainement l'objet d'évaluations. Pour d'autres, nous attendons que le délai soit suffisant, avant d'enclencher ce processus, afin de permettre une meilleure intégration à la pratique des enseignants. À plus long terme, donc, nous pourrions envisager une évaluation des impacts des programmes sur les enfants et leur alimentation.

DIFFUSION: QUALITÉ ET PERSONNALISATION

ATELIERS PRATIQUES D'ÉDUCATION À LA NUTRITION

Depuis l'automne 2005, l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada utilise des ateliers pratiques d'éducation à la nutrition comme mode de diffusion pour ses programmes et outils d'éducation à la nutrition destinés au milieu scolaire primaire.

Ces ateliers visent avant tout à :

- renforcer la **conviction** des enseignants et des intervenants quant à l'importance des activités d'éducation à la nutrition à l'école et quant à l'importance de leur propre rôle de modèles en tant qu'éducateurs ;
- fournir de l'information de base en nutrition (amélioration des **connaissances**) ainsi que des outils aux enseignants et aux intervenants, dans le but d'augmenter leur **sentiment d'efficacité** en matière d'éducation à la nutrition ;
- présenter les outils et les programmes d'éducation à la nutrition, et permettre aux enseignants et aux intervenants de se **familiariser** avec leur contenu et avec la façon de les intégrer à leur pratique ;
- informer les enseignants et les intervenants du **soutien** offert sur demande en cours d'année.

D'une durée de deux heures, les ateliers sont offerts gratuitement, dans les écoles, à des groupes de sept participants ou plus. Les sujets traités touchent les enfants d'âge scolaire primaire et sont tous abordés sous l'angle du milieu de l'éducation et de son rôle dans l'apprentissage et l'adoption de saines habitudes de vie.

¹ Les rapports de ces deux projets de recherche seront rendus disponibles dans un avenir rapproché.

Les ateliers sont adaptés en fonction des participants présents. Ainsi, les groupes peuvent être constitués :

- de l'ensemble de l'équipe-école (ex. : enseignants titulaires, enseignants en éducation physique et à la santé, responsables et éducateurs en service de garde);
- d'un regroupement du personnel de plusieurs écoles ou d'une commission scolaire (ex. : enseignants titulaires, enseignants en éducation physique et à la santé ou intervenants de services de garde en milieu scolaire);
- de l'ensemble du personnel d'un service de garde en milieu scolaire.

PARTENAIRES RÉGIONAUX

Actuellement, les ateliers et les programmes sont offerts dans les régions de la Capitale-Nationale, de Chaudière-Appalaches, de Lanaudière, des Laurentides (commissions scolaires de la Seigneurie-des-Mille-Îles et de la Rivière-du-Nord), de Laval et de Montréal. Dans chacune de ces régions, notre approche a été présentée et reconnue par les intervenants de santé publique ou du milieu de l'éducation. Directions de santé publique, centres de santé et de services sociaux, commissions scolaires et organismes régionaux encouragent nos initiatives dans leurs milieux et nous accompagnent souvent dans la diffusion de celles-ci. Chaque année, nous rencontrons tous ces partenaires, région par région, afin de planifier l'offre de service pour les ateliers, de leur présenter les résultats des évaluations ainsi que les nouveaux outils et nouvelles ressources.

RÉSULTATS ET ÉVALUATION

Depuis le début des ateliers, en 2005 – alors sous forme de projet pilote à Montréal seulement – et jusqu'en juin 2010, plus de 3 500 participants ont assisté à plus de 300 ateliers.

L'évaluation des ateliers s'effectue de façon continue. Après chaque rencontre, tous les participants remplissent un questionnaire d'évaluation. Des améliorations constantes sont donc apportées à la forme et au contenu de l'atelier, afin que ce dernier réponde aux attentes et aux besoins des participants. Actuellement, la formule se veut hautement interactive, intercalant efficacement théorie et pratique. Par ailleurs, les participants apprécient grandement l'atelier, car il s'agit pour eux d'une occasion d'améliorer leurs connaissances, d'augmenter leur motivation quant à la réalisation d'activités en lien avec les saines habitudes de vie, d'échanger sur des idées d'activités éducatives et de recevoir des outils concrets et bien arrimés à leur pratique.



« Avec Camille et Antoine, l'accent est mis sur la découverte et l'exploration de diverses notions reliées à l'alimentation, à l'activité physique et à l'hygiène. »

Activité 1: Qui suis-je?

MODÈS DE TRAVAIL: 5 ANS

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ - Au préalable, l'enseignant réalise une lecture interactive de l'histoire Crouche par-ci, Crouche par-là en jouant avec les mots des cinq sens. - En introduction, le responsable d'un jardin communautaire, un producteur, ou tout autre membre de la communauté, vient présenter des fruits ou des légumes qu'il fait pousser, ainsi que leurs caractéristiques sensorielles. - A l'aide d'indices sensoriels préalablement identifiés, les élèves, en équipe de deux, présentent et font deviner ou grouper un aliment sans le nommer ni le montrer. - On découvre les aliments, puis on dégage les constatactions qui s'imposent.	RESSOURCES NÉCESSAIRES - Modèles d'aliments (sauf les Choix moins sains) - Accessoires nécessaires pour se déguiser (facultatif)
OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ - Explorer les caractéristiques sensorielles de divers aliments. - S'exprimer par une présentation pour faire deviner à l'auditoire un aliment mystère.	
NOTES À L'ENSEIGNANT - Les costumes peuvent être constitués de simples accessoires, que les élèves porteront pour fournir des indices. - On retrouve en annexe des exemples de mots de vocabulaire pour les caractéristiques sensorielles des aliments.	

MISE EN SITUATION

L'enseignant explique les objectifs, présente la démarche et précise qu'il s'agit d'une activité où l'important n'est pas de découvrir ou de faire découvrir un aliment, mais de partager en utilisant ses sens pour élaborer une présentation originale et détaillée de son aliment.



Les cinq sens - 13

Activité 1: Le journal alimentaire

MODÈS DE TRAVAIL: 5 ANS

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

1^{re} étape:

- On détermine les modèles d'aliments qui représentent des collations saines, puis on les affiche à l'avant de la classe.
- Chaque élève choisit des collations parmi ces modèles et crée le journal alimentaire d'un des personnages de l'histoire.
- À la découverte du volcan Ôlait.

2^e étape:

- Chaque élève fait des abou à ses illustrations afin d'assurer la bonne lecture dense de son personnage.
- On prend connaissance des journaux des élèves, puis on dégage les constatactions qui s'imposent.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Explorer une variété de collations saines.
- S'exprimer à l'aide d'une collation attrayante et s'initier aux notions de la nutrition et du français grâce à la conception d'un journal alimentaire.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Une copie par élève des feuilles de l'élève
- Les collations de la semaine
- Modèles d'aliments
- Crayons à colorier

MISE EN SITUATION

L'activité peut être réalisée en deux étapes afin de maintenir l'intérêt et la concentration. L'élève s'occupe d'abord de la collation et de la semaine, puis il s'occupe de la collation et de la semaine. On peut aussi faire une activité de collation et de la semaine.



La collation - 37

Activité 1: La peau d'un aliment

MODÈS DE TRAVAIL: 5 ANS

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

Chaque élève choisit des aliments qui représentent des collations saines, puis on les affiche à l'avant de la classe.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Explorer une variété de collations saines.
- S'exprimer à l'aide d'une collation attrayante et s'initier aux notions de la nutrition et du français grâce à la conception d'un journal alimentaire.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Modèles d'aliments (sauf les Choix moins sains)
- Accessoires nécessaires pour se déguiser (facultatif)

MISE EN SITUATION

L'enseignant explique les objectifs, présente la démarche et précise qu'il s'agit d'une activité où l'important n'est pas de découvrir ou de faire découvrir un aliment, mais de partager en utilisant ses sens pour élaborer une présentation originale et détaillée de son aliment.



L'apéro - 95





Camille et Antoine sont deux jumeaux intrépides qui parcourent, en famille et avec des amis, l'archipel Ôlait, dont chaque île regorge de découvertes sur les aliments et leur provenance. Avec Camille et Antoine, l'accent est mis sur la **découverte et l'exploration** de diverses notions reliées à l'alimentation, à l'activité physique et à l'hygiène.

OBJECTIF

L'objectif général de ce programme est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève. Pour ce faire, une grande diversité d'activités et de jeux favorisent la **construction de son estime personnelle** et le **développement de saines habitudes de vie** au regard de son alimentation et de son hygiène. Conformément au PFÉQ, l'enfant placé au cœur de ces apprentissages pourra **développer son autonomie**. Les activités ludiques et pédagogiques gratifiantes proposées, en lien avec la nutrition, l'hygiène et l'activité physique, s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **six thèmes** abordés dans le programme. On y voit aussi que **chacun des thèmes** contient **quatre activités pour le préscolaire cinq ans** et **une activité pour le préscolaire quatre ans**. Au total: 30 activités.

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en 10 sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant titulaire, voir les pages 35 et 36.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME:

- Introduction sous forme d'histoire
- Grilles d'évaluation en lien avec le PFÉQ pour chaque activité
- Feuilles pour la famille
- Autocollants

INCLUS AVEC LE PROGRAMME:

- Annexes
- Références
- Affiche
- Aimant
- Modèles d'aliment cartonnés

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | PRÉSCOLAIRE 4 ET 5 ANS

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LES CINQ SENS	5 ANS	Qui suis-je ?: Composition de devinettes à partir des caractéristiques sensorielles d'aliments.  Cinq sens, cinq trésors: Exploration de légumes ou de fruits à l'aide des sens, pour ensuite arriver à reconnaître son aliment parmi d'autres. As-tu le nez fin, petit touche-à-tout ?: Jeu dans lequel les élèves doivent deviner quel aliment se cache dans un sac fermé, à l'aide de l'odorat et du toucher. La danse des aliments: Invention et réalisation d'une chorégraphie qui fait « danser les aliments ».
	4 ANS	Première rencontre avec Camille et Antoine: Exploration sensorielle et comparaison de trois agrumes différents.
LA COLLATION	5 ANS	 Le journal alimentaire: Création et illustration du journal alimentaire d'un personnage de l'histoire présentée en introduction du thème, présentant des collations saines. Le napperon: Bricolage de napperons personnalisés et appétissants qui rappellent l'importance de choisir des collations saines.  Trempepette de fruits au yogourt: Réalisation et dégustation d'une trempepette. La chanson des collations: À partir des paroles d'une comptine sur la collation, création et réalisation d'une danse.
	4 ANS	Des collations pour Camille et Antoine: Création d'un bricolage ou d'un dessin représentant la boîte à lunch de Camille et Antoine, qui contient des collations saines.
LA PROVENANCE DES ALIMENTS	5 ANS	L'histoire du lait: Réalisation de mouvements à l'écoute de l'histoire du lait, exécution d'une saynète mimant cette histoire et création de dessins illustrant cette histoire pour la famille. Mégajardin d'ici: Création d'une murale ou d'une maquette collective d'un jardin où poussent les légumes et les fruits d'ici. De la ferme à la table: En équipe, élaboration d'un menu à partir des aliments préférés des coéquipiers et exploration de la provenance des aliments.  Les céréales! Un vrai régal!: Exploration de la provenance de différents produits céréaliers à travers une dégustation.
	4 ANS	Le coin des chefs: Exécution d'un jeu de rôles illustrant les métiers de boulanger, de fromager, de livreur, etc.

LÉGENDE



Atelier ou expérimentation culinaire



Dégustation

Activité où on suggère la collaboration avec:



l'hygiéniste dentaire



l'infirmière scolaire



la diététiste-nutritionniste

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
L'ÉPICERIE	5 ANS	Dans la peau d'un aliment : Personnification des rôles des clients d'un marché d'alimentation, des aliments à vendre et des spectateurs. Visite à l'épicerie : Visite planifiée en épicerie pour en observer la logistique, les produits et les services. Le coin épicerie : Exécution d'un jeu de rôles lié au coin épicerie aménagé dans la classe, avec des emballages apportés de la maison. Confection de modèles d'aliment en pâte à sel, pour le coin épicerie.  Crème glacée maison : Réalisation et dégustation d'une recette.
	4 ANS	 Camille et Antoine en trempette : Réalisation et dégustation d'une recette de trempette et d'un personnage constitué de légumes et de fromage.
L'HYGIÈNE	5 ANS	 Campagne de sensibilisation : Création d'un bricolage en équipe, pour sensibiliser l'ami Kiko à certaines habitudes d'hygiène buccodentaire.  Mon corps, j'en prends soin ! : Création d'une composition vocale collective sur le thème d'une saine alimentation.  Brochettes colorées de légumes et de fromages : Réalisation et dégustation d'une recette de brochettes.  Mimer la vie : En équipe, présentation de mimes sur les habitudes d'hygiène et de sécurité de la vie courante.
	4 ANS	 L'heure du bain : Discussion sur les règles d'hygiène buccodentaire et corporelle, suivie d'un travail d'équipe pour trouver des trucs permettant d'arriver à respecter ces règles, d'une démonstration, puis d'un retour en groupe.
LE CORPS HUMAIN	5 ANS	 L'histoire de ma croissance : Présentation, par les élèves, de leur histoire personnelle en lien avec leur croissance, à partir de photos d'eux étant plus petits. T'es à croquer ! : Création d'autoportraits par les élèves, en s'inspirant des modèles d'aliment, pour représenter le plus grand nombre de parties du corps. Les œuvres sont présentées, puis regroupées dans un album. Mon corps bouge ! : Exécution d'exercices d'assouplissement, suivie de la création, par des équipes, d'enchaînements d'exercices à enseigner à Camille et à Antoine. La collation en fête ! : Réalisation d'une rencontre-collation avec des tout-petits pour leur présenter le résultat de l'une des activités réalisées en cours d'année.
	4 ANS	Les parties de mon corps : Création et réalisation de mouvements, sur l'air d'une comptine ayant pour thème la saine alimentation et le plaisir de bouger.

Les activités où on suggère la collaboration de l'infirmière scolaire, de l'hygiéniste dentaire ou de la diététiste-nutritionniste ont été clairement identifiées par des pictogrammes. Les enseignants sont encouragés à faire appel aux ressources professionnelles et communautaires de leur milieu (ex.: professionnels de la santé, kinésologues, animateurs) de même qu'à leurs collègues (ex.: autres enseignants, enseignants spécialistes, éducateurs) pour les soutenir dans la réalisation d'activités, et ce, tout au long du programme.

« À travers ce programme, l'exploration et la découverte entreprises au préscolaire se poursuivent. L'élève est aussi amené à découvrir son identité et à construire son estime de soi. »

Expérimentation culinaire: Petit régal matinal

MODES DE TRAVAIL: ET

1^{re} ANNÉE

CUN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

- La classe est divisée en équipes, de manière à ce que chaque élève obtienne une portion de la recette. Pour cet atelier, il est préférable de créer des équipes de six.
- Chaque élève est assigné à un rôle de travail respective afin de participer à la réalisation de la recette.
- Après la dégustation, une discussion sur les réalisations permet de dégager des conclusions.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Découvrir et manipuler une variété d'aliments et certains équipements de cuisine afin de réaliser une recette simple avec l'aide d'un adulte et de ses pairs.
- Vivre une expérience culinaire permettant aux élèves de se perfectionner dans la lecture de mots usuels et de se familiariser avec l'utilisation d'instruments de mesure courants en cuisine.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Fiche Atelier culinaire en un clin d'œil présentée en annexe (pour l'enseignant)
- Fiche recette Petit régal matinal (carte ou tableau ou une copie par équipe)
- Ingédients et matériel nécessaires pour chaque équipe (se référer à la fiche recette)
- Matériel pour le nettoyage

NOTES À L'ENSEIGNANT

- Cette activité favorise fortement:
 - la lecture d'informations en vue d'exécuter une tâche précise;
 - la coopération.
- Il est important de vérifier si certains élèves sont allergiques ou intolérants à des ingrédients de la recette.
- De l'information sur l'intolérance au lactose est présentée en annexe.
- S'il le désire, l'enseignant peut demander aux élèves d'apporter certains fruits nécessaires pour réaliser la recette, utiliser des fruits de saison ou diminuer la grosseur de la portion de dégustation afin de servir plus d'élèves avec la même recette.

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- La grille qui accompagne cette activité permet l'évaluation:
- de connaissances associées au savoir culinaire;
 - d'éléments liés aux compétences suivantes: Lire, Écrire, Exercer son jugement critique et Structurer son identité.

MISE EN SITUATION

L'enseignant explique les objectifs, présente la démarche et précise qu'il s'agit d'une activité où l'important n'est pas seulement de réussir la recette, mais de collaborer avec les autres pour pouvoir apprécier le plaisir de cuisiner dans l'harmonie.

50 - Le déjeuner

Petit régal matinal

Ingédients:

- 4 fruits différents au goût (banane, kiwi, fraises, cantaloup, poire, raisin, clémentine)
- Le zeste d'un citron
- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage avec au moins 2 % de matières grasses
- 500 ml (2 tasses) de yogourt à la vanille avec au moins 2 % de matières grasses
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- Céréales à grains entiers au goût



Préparation:

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux équivalents à une petite bouchée.
- Lavez le pérou du citron à l'aide d'une brosse et râpez-le pour obtenir le zeste. Comme le zeste est la partie colorée de la pelure, une fois celui-ci enlevé, vous obtiendrez un citron dont la peau sera blanche.
- À tour de rôle, mesurez le fromage cottage, le yogourt à la vanille et le miel, puis déposez-les dans un bol placé au centre de la table.
- Chacun votre tour, brassez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
- Mesurez chacun 125 ml (½ tasse) et versez ce mélange dans un bol à dessert.
- Apiquez les fruits et le zeste de citron.
- Couvrez le tout d'un peu de céréales avant de déguster.

Bon appétit!

À distribuer à chaque équipe:

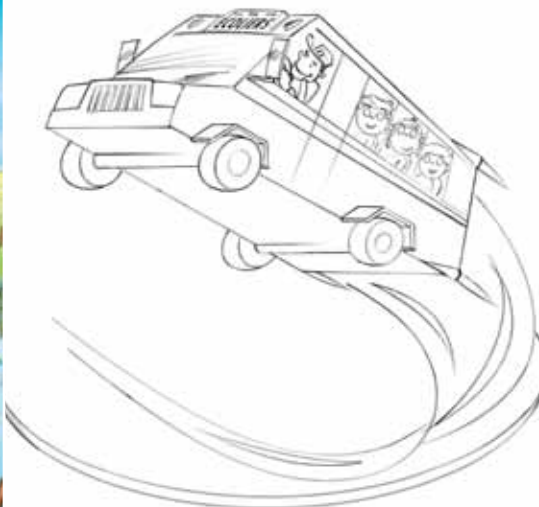
- une table de mesures à ingrédients secs
- un zeste de citron, le yogourt
- le fromage cottage et de miel
- une coupe pour aider les élèves à remplir leur mesure de fromage cottage, de yogourt et de fromage cottage
- une cuillère à mesurer pour mesurer le miel
- pour aider les élèves à remplir la cuillère de miel
- 1 grand bol et 1 l
- le yogourt, le fromage
- 1 couteau et 1 p
- couper les fruits
- 1 brosse pour lav
- fromage pour pré
- de cuisine pour
- équipes afin de r
- 1 bol à dessert et
- pour la dégustati
- serviettes de tabl

Ton corps parle, l'entends-tu?



www.abclaitier.ca
ON APPREND À GRANDIR





En l'an 3053, la planète Terre est plus belle et plus verte que jamais. Les habitants du monde entier ont décidé de vivre dans le respect de l'environnement. Chacun peut ainsi profiter des grandes montagnes vertes, des lacs propres où l'on peut se baigner et de l'air frais qu'il fait bon respirer. Petits et grands s'assurent que la Terre reste belle et en santé pour toujours.

Timo est un garçon plein d'énergie qui adore les découvertes. Avec ses bons amis Zelta et Ato, il va d'aventure en aventure. Mais Timo a aussi une autre amie, une belle grenouille mauve nommée Nénuphar. Celle-ci suivra Timo dans toutes ses aventures. À travers ce programme, **l'exploration et la découverte entreprises au préscolaire se poursuivent**. L'élève est aussi amené à **découvrir son identité** et à **construire son estime de soi**.

OBJECTIF

L'objectif général de ce programme est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève. Pour ce faire, une grande diversité d'activités et de jeux favorisent la **construction de son estime personnelle** et le **développement de saines habitudes de vie** au regard de son alimentation et de son hygiène. Conformément au PFÉQ, l'enfant placé au cœur de ces apprentissages pourra **développer son autonomie**. Les activités ludiques et pédagogiques gratifiantes proposées, en lien avec la nutrition, l'hygiène et l'activité physique, s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **cinq thèmes** abordés dans le programme. On y voit aussi que **chacun des thèmes** contient **deux activités pour la première année du cycle**, **deux activités pour la deuxième année du cycle** et **deux activités de cycle**. **Au total : 30 activités**.

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en 10 sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant titulaire, voir les pages 35 et 36.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME:

- Introduction sous forme d'histoire
- Grilles d'évaluation en lien avec le PFÉQ pour chaque activité
- Feuilles pour la famille
- Autocollants

INCLUS AVEC LE PROGRAMME:

- Annexes
- Références
- Affiches
- Aimant
- Modèles d'aliment cartonnés

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | 1^{ER} CYCLE DU PRIMAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LES FAMILLES D'ALIMENTS	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	 Enquête « bedon » : Réalisation d'une enquête sur les préférences alimentaires et la variété de l'alimentation.  Une activité épicée ! : Exploration d'épices et de fines herbes à l'aide des cinq sens.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Secrets de famille : Présentation, en équipe, de travaux sur le thème des familles d'aliments.  Petits frissons glacés : Réalisation et dégustation d'une recette de sucettes glacées.
	CYCLE	Un casse-tête dans notre assiette : Confection d'un casse-tête représentant les familles d'aliments et les aliments qu'elles contiennent. Un calendrier « Saviez-vous que... ? » : Création collective d'un calendrier dans lequel chaque mois contient une information relative aux aliments.
LE DÉJEUNER	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	 Moi, le matin... : Discussion sur l'importance du déjeuner et les expressions en lien avec l'appétit, suivie de la réalisation d'une bande dessinée représentant les sensations matinales ressenties par le corps.  Petit régal matinal : Réalisation et dégustation d'une recette de déjeuner à base de yogourt, de fruits et de céréales.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Le restaurant « La classe » : Création de menus de déjeuner auxquels on attribue des prix, puis sélection des menus en fonction de budgets fictifs.  Le croque-matin : Réalisation et dégustation d'une recette de sandwich-déjeuner.
	CYCLE	Un déjeuner entre amis : Création d'une saynète montrant un déjeuner partagé avec Timo. Le déjeuner, c'est culturel ! : Recherche suivie de l'organisation d'une exposition sur les habitudes en matière de déjeuner dans d'autres pays.
L'HYGIÈNE ET LA COLLATION	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Mon premier collimage : Discussion et création d'un album concernant la collation et les habitudes d'hygiène entourant l'alimentation.  Les dents détectives ! : Dégustation d'aliments aux textures différentes et exploration des sensations perçues en bouche.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	 Une chanson pour la collation ! : Composition des couplets d'une chanson ayant pour sujet la collation, suivie de la performance collective de l'œuvre musicale.  Frotte... frottons... frottez ! : Expérimentation de quatre procédés de lavage des mains pour déterminer lequel est le plus efficace.
	CYCLE	 Le rallye de l'hygiène : Création et illustration de devinettes par les élèves, suivies d'un rallye en classe.  Dans notre pays... : Invention d'un pays imaginaire et d'une collation typique de ce pays, suivie de la rédaction de la recette de collation et de l'explication des pratiques d'hygiène à respecter.

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
L'HYDRATATION	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Sais-tu hydrater ton corps ?: Recherche sur les causes de la déshydratation du corps et sa prévention, suivie d'un mime.  Rafraîchissement des Caraïbes: Réalisation et dégustation d'une recette de lait frappé.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	En quête d'eau: Recherche en lien avec l'hydratation ou l'utilité de l'eau, suivie de la confection d'une affiche. Pousse, pousse, pousse !: Préparation et observation de l'évolution de semis de fines herbes, suivies de la réalisation d'un diagramme à bandes.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	J'hydrate ! Qui suis-je ?: Création de devinettes sur des aliments et des boissons qui peuvent hydrater, suivie d'un jeu-questionnaire collectif. Une grande sécheresse dans la ville: Création de montages illustrant le monde de Timo sans sécheresse et à la suite d'une sécheresse.
LE CORPS HUMAIN	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Découvertes alphabétiques: Construction d'un abécédaire illustré de dessins d'aliments et de parties du corps.  Une collation à partager: Réalisation et dégustation d'une tartinade à base d'avocat.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Ton corps te parle ; l'entends-tu ?: Improvisation sur le thème des signaux envoyés par le corps.  1... 2... 3... 4... saveurs !: Découverte des quatre saveurs de base, suivie de la réalisation d'une illustration sur les saveurs préférées et moins aimées.
	CYCLE	Un jeu à ton image !: Création d'un concept de jeu-questionnaire et composition des questions en lien avec le corps et l'alimentation, suivies de l'expérimentation du jeu. L'abc du corps: Réalisation d'une expérience d'« écriture » corporelle de mots faisant appel à la flexibilité et la souplesse, en lien avec le corps, la santé et la nutrition.

Les activités où on suggère la collaboration de l'infirmière scolaire, de l'hygiéniste dentaire ou de la diététiste-nutritionniste ont été clairement identifiées par des pictogrammes. Les enseignants sont encouragés à faire appel aux ressources professionnelles et communautaires de leur milieu (ex.: professionnels de la santé, kinésologues, animateurs) de même qu'à leurs collègues (ex.: autres enseignants, enseignants spécialistes, éducateurs) pour les soutenir dans la réalisation d'activités, et ce, tout au long du programme.

LÉGENDE



Atelier ou expérimentation culinaire



Dégustation

Activité où on suggère la collaboration avec:



l'hygiéniste dentaire



l'infirmière scolaire



la diététiste-nutritionniste

« Avec Félix, la découverte et l'exploration se poursuivent et s'approfondissent. C'est ici l'apprentissage par l'expérimentation qui est au cœur du programme. »



Enquête: Félix le détective et Émilie l'enquêtrice

CUN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

- En collectif, les élèves écoutent l'enquête de Félix sur le disque compact, prennent connaissance des indices et partagent leurs impressions pour tenter de résoudre l'énigme.
- Individuellement, chaque élève rédige un message illustré, sur les légumes et les fruits, destiné aux boîtes à lunch des élèves du préscolaire.

MODÈS DE TRAVAIL :

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ	RESSOURCES NÉCESSAIRES
- Identifier et comprendre les effets bénéfiques des légumes et des fruits sur les défenses immunitaires. - Constater que les légumes et les fruits ont en commun leur contenu important en vitamines et minéraux. - Développer des stratégies d'écoute et de partage en communication orale, développer l'habitude à exercer son jugement critique, à résoudre des problèmes et à évaluer des messages créatifs adaptés aux destinataires.	- Disque compact des enregistrements de Félix, extraits audio 5 (enquête) et 6 (résolution) - Lecteur de disques compacts - Indices 5, 6 et audio (dans l'extraît audio 5) - Crayons de couleur - Papier brouillon ou recadré - Modèles d'albums (ceux du groupe «Légumes et fruits») - Fiche Le Guide alimentaire canadien et ses outils présentés en annexe (pour l'enseignante), pour l'information sur les légumes et les fruits

NOTES À L'ENSEIGNANT

- Cette activité favorise fortement l'écoute participative et la résolution de problèmes.
- Lors de l'écoute de l'enquête de Félix (extraît audio 5), montrer immédiatement à la classe les indices fournis (5 et 6), puis laisser ces derniers aux élèves pour consultation.
- À l'aide des pages de travail, guider les élèves vers la résolution de l'énigme.
Pour aider les élèves, voici la signification de chacun des indices :
 - Indice 5, explique les vertus des légumes et des fruits;
 - Indice 6, démontre que rien ne semble anormal dans l'environnement de l'école et que ce dernier ne serait donc pas en cause dans l'état de santé d'Émilie;
 - Indice audio, appuie le fait que l'environnement semble normal; explique que des légumes et des fruits ont été laissés sur une table par Émilie;
 - Voir des exemples de messages que les élèves pourraient rédiger. Ils peuvent s'inspirer des modèles d'aliments.
 - Une belle bonne journée, c'est enjouée, assez, juteuse et délicieuse!
 - Souvenez de bons légumes en couleur, c'est enjoué dans sa santé!

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Les grilles qui accompagnent cette activité permettent l'évaluation d'éléments liés à la communication orale, à l'exercice de l'attention sur le corps et aux compétences transversales suivantes: exploiter l'information, Commencer son action appropriée, Exercer son jugement critique et résoudre des problèmes.

MISE EN SITUATION

L'enseignant explique que Félix a besoin d'aide pour résoudre une rébusette énigme. Il précise que la collaboration de tous est importante pour comprendre les indices et résoudre l'énigme.

PISTES DE TRAVAIL

EN LIEN AVEC LA RESOLUTION DE L'ENIGME

- Que semble dire le dépliant ?
- Sur la photo, semble-t-il y avoir quelque chose d'anormal ? Si l'école est propre et que tout est normal, qu'est-ce qui peut entraîner Émilie à s'ouvrir comme ça ?
- Qui peut la conclure du témoignage du concierger ?
- Peut-on bien lire les légumes sur la table ? Pourquoi ?
- Que contiennent-ils ? Pourquoi ?
- Pourquoi Émilie pourrait-elle être en colère ?

EN LIEN AVEC LA RESOLUTION DE L'ENIGME

- Quel est-ce que le système immunitaire ? (mécanisme de défense du corps contre les virus, bactéries, etc.)
- Pourquoi les fruits sont-ils importants pour la santé, mais il faut en manger plusieurs jours ? (obtiennent plusieurs nutriments pour la santé, bien grande, etc.)

SATISFACTION

FIN DE L'ENIGME

Ils se disent : l'école de l'année et tu es, dit-elle avec les camarades pour venir à l'énigme.

RESPONDANT À L'ENIGME

qu'il, trouve des mots ou des expressions qui sont de manger, plus récentes en une liste. Il est, sur une feuille un message qui parle de manger certains légumes et fruits et l'élève du préconisateur. Avant de le lire, il se rapporte à la maison pour sa famille, la grille d'évaluation.

RETOUR CONJOINT SUR L'ACTIVITE

- On explique ce qui a été facile ou difficile. On dit ce qui on retient.
- Casque qualifié sa participation : ce dont on est le plus fier et le moins fier.
- Ensemble, on dégage des contributions en répondant aux questions suivantes :
 - Quel était point négatif y a-t-il dans le fait de ne pas manger les légumes et les fruits et de les abandonner sur la table ? (graphique)
 - Pourquoi donner des conseils à Émilie pour qu'elle puisse manger les légumes et les fruits et les consommer ?
 - Pourquoi donner des quantités correspondant à sa consommation ?
 - Pourquoi donner des conseils à Émilie pour qu'elle ne pas manger, etc. ?

PISTES D'EXPLORATION

En tant que groupe d'investigation et des ressources disponibles, choisissez :

- d'inviter un expert ou un chef cuisinier à venir présenter moins connus ;
- d'inviter les élèves à interroger leur famille sur leurs meilleures recettes à base de légumes ou de fruits et à en discuter en classe.

QUÉBÉCOISE - JEUX DE DÉTECTIVE ET ÉBAULE TIRAGE

Les apprentissages

MODE DE TRAVAIL

et Émilie l'enrhumée

dossier en écoutant les messages de Félix.

Enrhumement, B = Beaucoup, C = Peu, D = Pas du tout

me suis mis aux aguets, j'étais curieux.

me pour être à l'aise, j'étais attentif.

serolement de l'enquête, j'étais intrigué.

sion et mes impressions en exerçant mon jugement critique.

trades et en bon enquêteur, j'explique un indice que j'ai retenu:

ne pour résoudre le problème posé dans cette enquête.

affaire, une ou plusieurs personnes voudraient

n date du

de détective a été mon habileté à

esse de détective a été mon manque de

enquête, je vais essayer de

non enseignant:

ils, des plaisirs à découvrir et à savourer chaque jour!

age que tu as composé et que tu vas remettre à ton camarade du préscolaire.

u utilisés pour porter du poids ressentir par le corps?

gles ou quels outils as-tu utilisés pour corriger ton message?

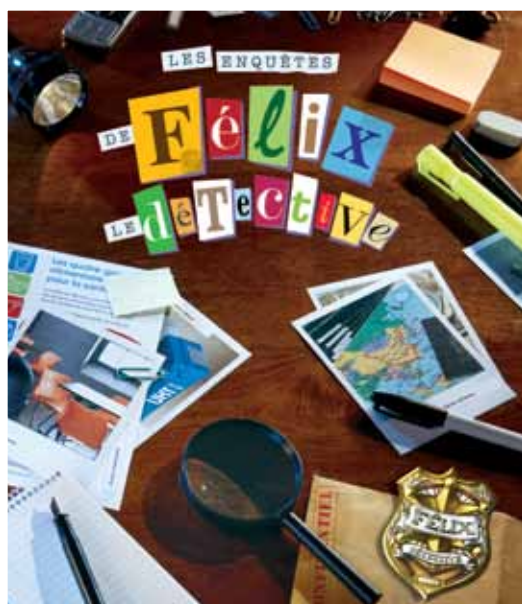
message.

ue mon message est

traires de mon enseignant:

Les apprentis et le coût humain 35





Ce programme met en vedette Félix, un jeune détective qui mène une foule d'enquêtes avec brio. Au fil des thèmes abordés, Félix fait appel aux élèves pour l'aider à résoudre certaines énigmes. C'est ainsi que débute la première activité de chaque thème, question que tous soient plongés dans le sujet dès le départ. Avec Félix, **la découverte et l'exploration se poursuivent et s'approfondissent**. C'est ici l'**apprentissage par l'expérimentation** qui est au cœur du programme. L'élève peut ainsi **affirmer progressivement son identité et construire son estime de soi**.

OBJECTIF

L'objectif général de ce programme est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève. Pour ce faire, une grande diversité d'activités et de jeux favorisent la **construction de son estime personnelle** et le **développement de saines habitudes de vie** au regard de son alimentation et de son hygiène. Conformément au PFÉQ, l'enfant placé au cœur de ces apprentissages pourra **développer son autonomie**. Les activités ludiques et pédagogiques gratifiantes proposées, en lien avec la nutrition, l'hygiène et l'activité physique, s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les cinq thèmes abordés dans le programme. On y voit aussi que **chacun des thèmes contient deux activités pour la première année du cycle, deux activités pour la deuxième année du cycle et deux activités de cycle. Au total: 30 activités.**

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en 10 sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant titulaire, voir les pages 35 et 36.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME:

- Introductions audio réunies sur un disque compact
- Indices cartonnés
- Grilles d'évaluation en lien avec le PFÉQ pour chaque activité
- Feuilles pour la famille

INCLUS AVEC LE PROGRAMME:

- Annexes
- Références
- Modèles d'aliment cartonnés

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | 2^E CYCLE DU PRIMAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et l'affaire du casse-croûte: Résolution d'une énigme, suivie de la rédaction, à l'ordinateur, de messages inspirés du <i>Guide alimentaire canadien</i> .  Le pain fourre-tout: Réalisation et dégustation d'une recette de sandwich original.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et la gardienne inquiète: Résolution d'une énigme, suivie de la création d'un repas équilibré à l'aide d'objets usuels représentant les tailles de portion.  Salsa mexicaine: Réalisation et dégustation d'une recette de salsa réinventée.
	CYCLE	Coupons-questions pour jeu-questionnaire: Composition de questions sur les aliments et boissons, suivie de la réalisation d'un jeu-questionnaire. Deviens animateur pour quelques heures: Création de jeux destinés aux élèves du premier cycle portant sur les quatre familles d'aliments, puis organisation et animation d'une journée « stations de jeu ».
LES ALIMENTS ET LE CORPS HUMAIN	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et Émilie l'enrhumée: Résolution d'une énigme et rédaction de messages illustrés sur les légumes et les fruits, destinés aux boîtes à lunch des élèves du préscolaire. Le céleri boit... Et toi?: Observation et documentation des changements se produisant lorsqu'une branche de céleri est plongée dans une eau colorée pendant quelques heures.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et le joueur pas-vite-sur-ses-patins: Résolution d'une énigme et préparation de capsules à diffuser dans l'école, en lien avec l'alimentation et l'énergie du corps.  Dégustation céréalière: Exploration de différentes céréales à déjeuner en fonction de leurs apparence, goût et texture, suivie de la comparaison des listes d'ingrédients.
	CYCLE	À chaque groupe ses atouts!: Recherche sur les caractéristiques d'aliments, afin de déterminer les similitudes et différences entre les aliments d'un même groupe alimentaire. La pub qui veut ton bien, devrais-tu y croire?: Analyse d'une publicité sur les saines habitudes de vie, enquête dans l'entourage et diffusion médiatique des résultats.
LES SCIENCE ET TECHNOLOGIE	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et le campeur sauvage: Résolution d'une énigme et fabrication d'un collage artistique de boissons et d'aliments hydratants.  Fromager d'un jour: Confection et dégustation d'un fromage maison.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et le professeur Lebrun: Résolution d'une énigme, suivie d'une discussion sur la boîte à lunch sécuritaire. Rédaction d'un communiqué aux parents à ce sujet.   Des fruits à savourer frais, secs ou réhydratés: Expérimentation de la réhydratation de fruits, et dégustation d'un fruit en trois états: frais, sec et réhydraté.
	CYCLE	Deviens créateur de BD pour la journée: Recherche et création d'une bande dessinée sur le parcours d'un aliment, de son état brut à son arrivée en épicerie. L'expo-science Comment c'est fait?: Recherche et conception de kiosques sur les principes scientifiques de fabrication de certains aliments.

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LES CULTURES DU MONDE	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et le futur supermarché : Résolution d’une énigme, et création d’une fiche d’enquête présentant le drapeau d’un pays et un aliment qui en provient.  Trempettes épicées pour voyager : Réalisation et dégustation de trempettes.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et l’erreur du livreur : Résolution d’une énigme et correspondance avec un étranger pour partager sur les habitudes alimentaires respectives.  Piquant, le piment ! : Préparation et exploration de différentes solutions de sauce au piment fort dans l’eau, suivies de la construction d’une échelle d’intensité du piquant.
	CYCLE	Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai d’où tu viens : Recherche sur les coutumes alimentaires d’un pays, conception et présentation d’une mini-pièce de théâtre. Une mémorable fouille : Élaboration des critères pour un repas collectif idéal, à partir des bons souvenirs de chacun liés à l’alimentation.
L’ÉCOLOGIE	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Félix le détective et le poseur d’énigmes : Résolution d’une énigme, suivie de la fabrication d’un sac réutilisable.  La « gigote » au yogourt et aux fruits du jour : Réalisation et dégustation d’une recette de yogourt et de fruits en gelée.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	 Félix le détective et le petit malin : Résolution d’une énigme, suivie de la conception d’un rébus illustrant l’importance d’être attentif aux signaux du corps concernant l’hydratation.  Le sandwich du Québec : Réalisation et dégustation d’un sandwich préparé à partir d’ingrédients locaux.
	CYCLE	L’alimentation, d’hier à aujourd’hui : Recherche sur l’évolution de l’alimentation et représentation sur une ligne du temps, suivies d’un débat. Le « déchetomètre » et le « recyclomètre » de la collation : Discussion sur le caractère nutritif et écologique ou non de certaines collations, suivie d’une graduation sur le « déchetomètre » et le « recyclomètre ».

Les activités où on suggère la collaboration de l’infirmière scolaire, de l’hygiéniste dentaire ou de la diététiste-nutritionniste ont été clairement identifiées par des pictogrammes. Les enseignants sont encouragés à faire appel aux ressources professionnelles et communautaires de leur milieu (ex.: professionnels de la santé, kinésologues, animateurs) de même qu’à leurs collègues (ex.: autres enseignants, enseignants spécialistes, éducateurs) pour les soutenir dans la réalisation d’activités, et ce, tout au long du programme.

LÉGENDE



Atelier ou expérimentation culinaire



Dégustation

Activité où on suggère la collaboration avec:



l’hygiéniste dentaire



l’infirmière scolaire



la diététiste-nutritionniste

... une diversité d'activités qui amènent l'élève à affiner son sens critique à l'égard des messages véhiculés par les médias et la société. »

1^{re} ANNÉE DU 3^e CYCLE

ACTIVITÉ: EN DIRECT SUR L'ALIMENTATION

MODÈLE DE TRAVAIL:  ET  ET 

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

- Sous forme d'une entrevue télévisée, les élèves placés en équipe de deux s'interviewent à tour de rôle, afin de connaître leurs habitudes, leurs préférences et leurs aversions alimentaires.
- Chaque élève compose ensuite un menu d'une journée pour son coéquipier, en tenant compte de ses préférences, de ses aversions, de ses habitudes et des recommandations du Guide alimentaire canadien.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ	RESSOURCES NÉCESSAIRES
- Composer un menu d'une journée pour un coéquipier en se basant sur ses préférences, ses aversions, ses habitudes et sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. - Être capable de reconnaître ses habitudes, ses préférences et ses aversions alimentaires, ainsi que les autres facteurs qui influencent ses choix alimentaires. - Préparer une entrevue et rédiger un menu pertinent en communiquant oralement et par écrit de façon appropriée.	- Feuilles lignées - Crayons de plomb

NOTES À L'ENSEIGNANT

- Cette activité favorise fortement l'exploitation d'information portant sur la nutrition, l'exercice du jugement critique, la communication orale et écrite.
- Le Guide alimentaire canadien est une ressource qui peut aider les élèves à composer un menu équilibré.
- La Société canadienne de pédiatrie recommande aux enfants et aux adolescents de ne pas consommer plus de 125 à 250 ml de jus de fruits par à 100% par jour.
- Le lait est une boisson à favoriser aux repas et aux collations. Entre les repas et les collations, la boisson idéale est l'eau.

Flash Équilibre

Le contexte de prise des repas influence grandement l'alimentation. Par exemple, les gens qui mangent en famille, dans une atmosphère agréable, ont tendance à avoir de meilleures habitudes alimentaires et une alimentation plus équilibrée. À l'opposé, manger devant la télévision peut nous amener à manger une quantité d'aliments jusqu'à 30% supérieure à nos besoins, puisque le fait d'être concentré sur la télévision brouille l'écoute des signaux de faim et de satiété.

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

La grille qui accompagne cette activité permet l'évaluation de notions liées à la nutrition, à la communication orale, à la lecture, à la compréhension de problèmes, au raisonnement et aux opérations mathématiques ainsi qu'aux compétences transversales suivantes: exploiter l'information, résoudre des problèmes, utiliser des méthodes de travail efficaces, coopérer, communiquer de façon appropriée, exercer son jugement critique, structurer son identité.

MISE EN SITUATION

L'enseignante explique les objectifs et discute de la démarche avec le groupe. Elle invite les élèves à être à l'écoute de leur coéquipier, afin d'être plus à l'aise de composer un menu qui conviendrait à ses préférences, à ses goûts, à ses habitudes et à ses besoins alimentaires.

PISTES DE TRAVAIL

- Lors de l'entrevue, quelles questions poserez-vous à ton coéquipier pour connaître ses habitudes alimentaires et son avis sur la composition d'un menu? (ex. : repas, collations, goûts, préférences, aversions, habitudes, etc.)
- Selon l'âge et le sexe de ton coéquipier, de quelles habitudes alimentaires devrais-tu tenir compte?
- Combien de groupes alimentaires devrais-tu inclure dans ton menu? (Quels groupes? À quel moment de la journée?)
- Quelles sont les meilleures boissons à consommer aux repas et aux collations? Entre les repas et les collations? (Pour la section RÉALISATION)

RÉALISATION

Donne-leur le temps de faire leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu.

RETOUR CONJOINT SUR L'ACTIVITÉ

- On explique ce qui a été facile ou difficile. On dit ce qu'on a aimé et ce qu'on n'a pas aimé.
- Ensemble, on discute des constatations en répondant aux questions suivantes:
 - Est-ce satisfaisant de l'entrevue que tu as réalisée avec ton coéquipier?
 - Est-ce que le menu que tu as préparé pour ton coéquipier semble correspondre à ses attentes?

PISTES D'EXPLORATION

En tenant compte de l'environnement et des ressources disponibles, choisies:

- Inviter les élèves à compiler toutes les données recueillies lors des entrevues pour en faire un tableau des pourcentages des habitudes alimentaires des élèves de la classe. Ces données pourraient ensuite être illustrées dans un ou plusieurs graphiques.
- Inviter les élèves à entreprendre l'entrevue avec leur famille et à composer les préférences de chaque membre.

ALIMENTATION

LES APPRENTISSAGES

MODE DE TRAVAIL: 

QUESTIONS À RÉPONDRE

- Quelles questions poserez-vous à votre coéquipier pour connaître ses habitudes alimentaires et son avis sur la composition d'un menu? (ex. : repas, collations, goûts, préférences, aversions, habitudes, etc.)
- Selon l'âge et le sexe de votre coéquipier, de quelles habitudes alimentaires devriez-vous tenir compte?
- Combien de groupes alimentaires devriez-vous inclure dans votre menu? (Quels groupes? À quel moment de la journée?)
- Quelles sont les meilleures boissons à consommer aux repas et aux collations? Entre les repas et les collations? (Pour la section RÉALISATION)

RÉALISATION

Donnez-leur le temps de faire leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu. Ils ont 15 minutes pour composer leur menu.

LE CORPS PARFAIT: TRUCAGE ET UTOPIE!

1. AVANT

2. APRÈS

RETOUCHES: sans maquillage, couleur des yeux, verres optiques, brins d'effluents, cheveux courts, maquillage, verres optiques, brins d'effluents, dents blanches.



Créé en collaboration avec le Groupe d'action sur le poids Équilibre, ce programme aborde l'exploration sous la thématique générale des médias. Télévision, Internet, journaux, magazines... : voilà autant de centres d'intérêt pour les jeunes du 3^e cycle !

OBJECTIF

À travers ce programme, l'élève **poursuit et approfondit l'exploration** de diverses notions liées à la saine alimentation, à l'hygiène et à la salubrité. L'objectif général est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève à travers une diversité d'activités qui l'amènent à **aiguiser son sens critique** à l'égard des messages véhiculés par les médias et la société. Ces messages ont tous un lien avec l'**alimentation** et l'**image corporelle**. Le point central de ce programme est l'**apprentissage par la réflexion**; l'élève étant encouragé à **affirmer progressivement son identité** et à **accroître son estime personnelle**. Conformément au PFÉQ, l'enfant, placé au cœur de ces apprentissages, pourra développer son **autonomie**. Les activités pédagogiques gratifiantes proposées, en lien avec la nutrition, l'hygiène et l'image corporelle, s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, ses besoins et ses capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **cinq thèmes** abordés dans le programme. On y voit aussi que **chacun des thèmes** contient **deux activités pour la première année du cycle, deux activités pour la deuxième année du cycle et deux activités de cycle**. **Au total : 30 activités**. **Deux projets intégrateurs, soit un pour chaque année du cycle, sont aussi proposés, pour lier entre elles toutes les activités.**

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en 10 sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant titulaire, voir les pages 35 et 36.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME :

- Grilles d'évaluation en lien avec le PFÉQ pour chaque activité
- Feuilles pour la famille

INCLUS AVEC LE PROGRAMME :

- Affiches
- Annexes
- Références
- Modèles d'aliment cartonnés

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | 3^E CYCLE DU PRIMAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
PRODUITS VEDETTES	1 ^{RE} ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Ouvrez l'œil sur l'étiquette: Analyse et comparaison des tableaux de valeur nutritive de différents aliments, suivies d'une classification et d'une présentation des résultats.  L'étiquette mystère: Dégustation d'un aliment de chacun des groupes alimentaires, suivie d'un exercice d'association des aliments aux tableaux de valeur nutritive correspondants.
	2 ^E ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Choix éclairé !: Élaboration de critères pour faire des choix éclairés au restaurant, suivie de la visite du site Web d'un restaurant pour y repérer les aliments respectant ces critères.  Écoute tes signaux !: Évaluation de son niveau de faim avant et après la réalisation et la dégustation d'une recette de hoummos.
	CYCLE	L'avocat du diable: Recherche sur des sujets en lien avec la nutrition, explorant les pour et les contre, suivie de la présentation des arguments. Teste tes connaissances !: Recherche et rédaction de questions en lien avec l'alimentation, l'image corporelle et l'activité physique, suivies de la réalisation d'un jeu-questionnaire.
COTES D'ÉCOUTE	1 ^{RE} ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	En direct sur l'alimentation: Réalisation d'entrevues entre les élèves, sur le sujet des habitudes, des préférences et des aversions alimentaires, suivie de la composition de menus.  Une dégustation transformée: Comparaison de la valeur nutritive d'aliments transformés, suivie d'une dégustation et d'une comparaison des caractéristiques sensorielles.
	2 ^E ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Critique d'un jour: Analyse d'une publicité dans le but d'explorer les tactiques utilisées, suivie d'une présentation.  L'essayer, c'est l'adopter !: En équipe, création de recettes de laits frappés, suivie d'une dégustation visant à en faire identifier les ingrédients par les autres équipes.
	CYCLE	L'intervieweur interviewé: Préparation et réalisation d'entrevues sur les plaisirs liés à l'alimentation. Le lunch bien animé: Simulation d'une émission de cuisine en direct.
À LA UNE	1 ^{RE} ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Coup de cœur culinaire médiatisé: Création d'une page publicitaire visant à faire connaître son mets maison nutritif préféré, suivie d'une exposition.  Canapés à la mode: Réalisation et dégustation d'une recette de canapés.
	2 ^E ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Une œuvre à mon image: Décoration de taies d'oreiller personnalisées; les camarades d'un élève insèrent des bouts de papier dans son oreiller, où sont inscrites des qualités qu'ils trouvent à leur collègue.  Des images organoleptiques !: Recherche d'images illustrant les cinq sens dans les médias imprimés, suivie de la réalisation d'un collage et d'une dégustation.
	CYCLE	Le corps parfait: truchage et utopie !: Observation de photos d'hommes et de femmes, afin de détecter les retouches qui y ont été effectuées. Autre temps, autres mœurs: Exploration des réalités culturelles de la société canadienne vers les années 1820 en comparaison avec celles d'aujourd'hui, suivie d'une présentation.

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
TÊTE D’AFFICHE	1 ^{RE} ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Le maïs soufflé a explosé : Discussion sur les effets de la publicité et des tactiques de vente d’aliments offerts au cinéma, suivie de la création d’une page de magazine.  Une tranche de « cinéralité » : Invention et réalisation d’une recette de dessert à partir d’ingrédients disponibles, par les élèves-chefs, pendant que des élèves-journalistes font un reportage sur le processus.
	2 ^E ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	La beauté au fil du temps : Discussion sur les différents modèles de beauté à travers les époques, suivie de la rédaction d’une fiche sur la perception personnelle de soi et de la beauté.  À l’affiche : roulés sucrés-salés : Discussion au sujet de la collation, suivie de la rédaction d’une liste d’aliments qui pourraient être vendus au cinéma. Réalisation et dégustation d’une recette de roulés.
	CYCLE	3, 2, 1... Action ! : À partir du scénario d’un film, invention d’une activité physique (jeu) intégrant des sujets liés à la nutrition. Improvise-moi ça ! : Invention de thèmes d’improvisation en lien avec la nutrition, suivie de la présentation des improvisations.
MOTEUR DE RECHERCHE	1 ^{RE} ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Mon GAC à moi : Création d’un <i>Guide alimentaire canadien</i> personnel sur le site Web de Santé Canada, suivie de la détermination d’objectifs pour améliorer ses habitudes.  Des saveurs mystères au goût du jour : Dégustation de lait à différentes saveurs, afin d’en identifier les ingrédients mystères.
	2 ^E ANNÉE DU 3 ^E CYCLE	Un déjeuner sur le Web : Sur Internet, recherche de recettes de déjeuners nutritifs, suivie du choix collectif d’une recette et de la rédaction de la fiche recette correspondante.  Du virtuel à la pratique : À partir de recettes sélectionnées sur Internet ou parmi les fiches recettes rédigées à l’activité <i>Un déjeuner sur le Web</i>, vote pour le choix de la recette qui sera réalisée et dégustée en classe.
	CYCLE	Fini les bactéries ! : Création d’une affiche faisant la promotion des règles d’hygiène et de salubrité, présentation des affiches et affichage dans l’école. Le rallye des questions ! : Rédaction de questions se rapportant à l’alimentation, à l’hygiène, à la salubrité ou à l’image corporelle, suivie de la réalisation d’un rallye.

Les activités où on suggère la collaboration de l’infirmière scolaire, de l’hygiéniste dentaire ou de la diététiste-nutritionniste ont été clairement identifiées par des pictogrammes. Les enseignants sont encouragés à faire appel aux ressources professionnelles et communautaires de leur milieu (ex.: professionnels de la santé, kinésiologues, animateurs) de même qu’à leurs collègues (ex.: autres enseignants, enseignants spécialistes, éducateurs) pour les soutenir dans la réalisation d’activités, et ce, tout au long du programme.

LÉGENDE



Atelier ou expérimentation culinaire



Dégustation

Activité où on suggère la collaboration avec:



l’hygiéniste dentaire

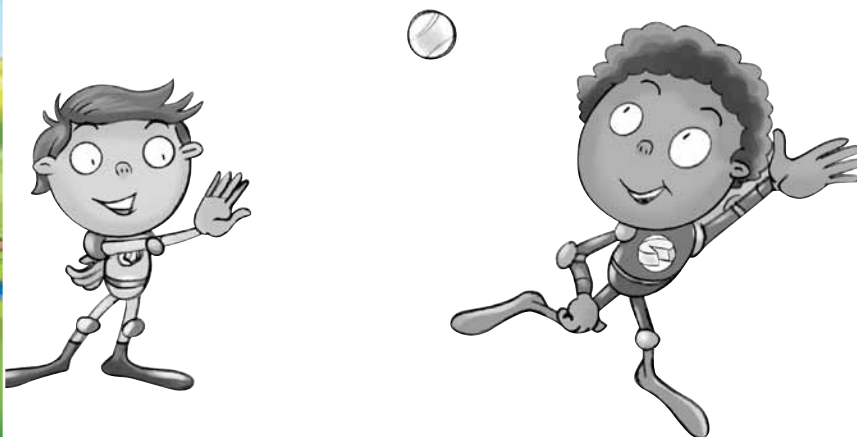


l’infirmière scolaire



la diététiste-nutritionniste





Timo entre dans le jeu est un programme destiné aux enseignants en éducation physique et à la santé du 1^{er} cycle. Il est aussi le premier de trois volets « activité physique » visant à favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie chez les élèves du primaire. Avec ce programme, les élèves replongeront dans l'univers de Timo et de sa bande! Ils retrouveront les personnages et les thèmes qui les aideront à consolider leurs apprentissages, tout en abordant l'information sous un autre angle. Et même si les programmes *Les aventures de Timo et la grenouille mauve* et *Timo entre dans le jeu* peuvent vivre de façon indépendante, il serait idéal de les utiliser de concert, afin d'en optimiser le climat pédagogique.

OBJECTIF

L'objectif général de ce programme est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève, par l'intermédiaire d'un éventail d'**activités physiques** favorisant la **construction de son estime personnelle**, l'acquisition de **comportements sains et sécuritaires sur le plan de l'activité physique** et le développement de **saines habitudes de vie** liées à l'alimentation et à l'hygiène. Conformément au PFÉQ, l'enfant est placé au cœur de ces apprentissages. L'**estime personnelle** est favorisée lorsque l'enfant peut réaliser des **activités physiques gratifiantes**, en lien avec la nutrition et l'hygiène, qui s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **cinq thèmes** abordés dans le programme. On y voit aussi que **chacun des thèmes** contient **deux activités pour la première année du cycle** et **deux activités pour la deuxième année du cycle**. **Au total: 20 activités.**

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en sept sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant en éducation physique et à la santé, voir les pages 37 et 38.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME:

- Défis santé-famille
- Cartes-questions

INCLUS AVEC LE PROGRAMME:

- Feuille de l'élève servant de « carnet de santé » pour toute l'année
- Grille d'évaluation en lien avec le PFÉQ
- Annexes
- Références

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ | 1^{ER} CYCLE DU PRIMAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LES FAMILLES D'ALIMENTS	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Les familles «top chrono» ! : Classification active (course) des modèles d'aliment dans les quatre familles d'aliments, avec jeu de ballon servant de chronomètre. L'aliment que j'ai choisi est : Exécution d'un jeu coopératif de duel (vol de foulards) intégrant la classification des aliments dans les quatre familles d'aliments.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Une histoire de famille : Réalisation d'un jeu de mouvements interrompus de type « statue » dans lequel les élèves se regroupent selon les familles d'aliments et doivent, au moment de s'immobiliser, nommer des caractéristiques d'un aliment qui leur a été attribué. L'épicerie «rapido» ! : Affrontement de deux équipes pour faire leur épicerie de modèles d'aliment le plus rapidement possible, selon la liste d'épicerie donnée au fur et à mesure par l'enseignant.
LE DÉJEUNER	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Des choix gagnants pour le déjeuner ! : En équipe, exécution d'une course couchée-debout visant à composer un déjeuner équilibré. Partir du bon pied ! : Réalisation d'un quiz-course dans lequel l'équipe qui donne la bonne réponse choisit le type de course à effectuer.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Bouger pour déjeuner ! : Exécution d'un jeu apparenté à celui du drapeau, dans lequel une équipe doit tenter de s'emparer d'un sac contenant une partie de déjeuner (modèles d'aliment), qu'il faudra savoir compléter ensuite. Le rallye du déjeuner ! : Participation à un rallye incluant des questions de nutrition à des stations entre lesquelles les équipes doivent se déplacer en réalisant certaines épreuves physiques.
L'HYGIÈNE ET LA COLLATION	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Abats les microbes : En équipe, exécution d'un jeu de quilles qui fait l'analogie entre les quilles et les microbes ainsi que les ballons et le savon. La collation en jeu : Réalisation d'un jeu de type soccer en duo sur le thème de la collation.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	L'attaque des microbes ! : Exécution d'un jeu de tag dans lequel les différentes couleurs de foulard représentent des types de microbes. Inclut des questions sur l'hygiène pour réintégrer le jeu. La ronde des collations : Réalisation d'un jeu où deux équipes forment deux cercles concentriques, au centre desquels sont placés des modèles d'aliment. Des épreuves en duo permettent d'accéder aux modèles d'aliment pour créer des collations saines.

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
L'HYDRATATION	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	La goutte d'eau qui s'échappe ! : Collaboration d'élèves dans un jeu de ballon où, placés en cercle, ils doivent tenter de faire sortir la ou les <i>gouttes d'eau</i> (ballon(s)) du cercle. Des questions sur l'hydratation sont intégrées au jeu. Ballon chasseur de déshydratation ! : Exécution d'un jeu de ballon chasseur sur le thème des boissons et des aliments hydratants, incluant le recours aux modèles d'aliment.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	«Eau» secours ! : Participation collective à un jeu de ballon au mur et <i>tag</i> sur le thème de l'hydratation. La rigole : Coopération des élèves dans un jeu où les équipes formées doivent faire avancer un ballon en se plaçant dos à dos pour créer une « rigole », sur le thème de l'hydratation.
LE CORPS HUMAIN	1 ^{RE} ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	1... 2... 3... Bougez et écoutez ! : Réalisation d'une série d'épreuves physiques individuelles incluant des questions sur les cinq sens et les signaux du corps humain. La rivière des sens ! : Exécution d'un jeu de <i>tag</i> modifié sur le thème des cinq sens.
	2 ^E ANNÉE DU 1 ^{ER} CYCLE	Une course... en duo ! : En duo, participation à une course où chaque duo doit transporter un objet, incluant une station-questions sur les cinq sens et les signaux du corps humain. Les cinq sens à la rescousse ! : Exécution d'un jeu de parcours à obstacles en duo, dans lequel un élève guide son coéquipier aux yeux bandés pour ensuite lui faire deviner un modèle d'aliment en le décrivant.

« ... l'enfant peut réaliser des activités physiques gratifiantes, en lien avec la nutrition et l'hygiène, qui s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités. »

Enquête : Félix le détective et Émilie l'enrhumée

MODÈLE DE TRAVAIL

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

- En collectif, les élèves écoutent l'enquête de Félix sur le disque compact, prennent connaissance des indices et partagent leurs impressions pour tenter de résoudre l'énigme.
- Individuellement, chaque élève rédige un message illustré, sur les légumes et les fruits, destiné aux boîtes à lunch des élèves du préscolaire.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Identifier et comprendre les effets bénéfiques des légumes et des fruits sur les défenses immunitaires.
- Constater que les légumes et les fruits ont en commun leur contenu important en vitamines et minéraux.
- Développer des stratégies d'écoute et de partage en communication orale, développer l'habileté à exercer son jugement critique, à résoudre des problèmes et à écrire des messages créatifs adaptés aux destinataires.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Disque compact des enquêtes de Félix, extraits audio 5 (enquête) et 6 (résolution)
- Indices 5, 6 et audio (dans l'extraits audio 5)
- Crayons de couleur
- Papier brouillon ou recyclé
- Modèles d'aliments (ceux du groupe «Légumes et fruits»)
- Fiche Le Guide alimentaire canadien et ses outils présentée en annexe (pour l'enseignant), pour l'information sur les légumes et les fruits

NOTES À L'ENSEIGNANT

- Cette activité favorise fortement l'écoute participative et la résolution de problèmes.
- Lors de l'écoute de l'enquête de Félix (extraits audio 5), montrer simultanément à la classe les indices fournis (5 et 6), puis laisser ces derniers aux élèves pour consultation.
- À l'aide des pistes de travail, guider les élèves vers la résolution de l'énigme. Pour aider les élèves, voici la signification de chacun des indices :
 - Indice 5 : explique les vertus des légumes et des fruits ;
 - Indice 6 : démontre que rien ne semble anormal dans l'environnement de l'école et que ce dernier ne serait donc pas en cause dans l'état de santé d'Émilie ;
 - Indice audio : appuie le fait que l'environnement semble normal ; explique que des légumes et des fruits ont été laissés sur une table par Émilie.
- Voici des exemples de messages que les élèves pourraient rédiger. Ils peuvent s'inspirer des modèles d'aliments.
 - Une belle pomme rouge, c'est croquant, sucré, juteux et délicieux !
 - Savourer de bons légumes en crudités, c'est croquer dans la santé !

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Les grilles qui accompagnent cette activité permettent l'évaluation d'éléments liés à la communication orale, à l'écriture, aux effets de l'alimentation sur le corps et aux compétences transversales suivantes : Exploiter l'information, Communiquer de façon appropriée, Exercer son jugement critique et Résoudre des problèmes.

Les aliments et le corps humain - 33

MISE EN SITUATION
L'enseignant explique que Félix a besoin d'aide pour résoudre une énigme. Il précise que la collaboration de tous est importante pour comprendre les indices et résoudre l'énigme.

PISTES DE TRAVAIL
EN LIEU AVEC LA RÉSOLUTION DE L'ÉNIGME

- Que semble dire le dépliant ?
- Sur la photo, semble-t-il y avoir quelque chose d'anormal ? Si l'école est propre et que tout y est normal, qu'est-ce qui peut rendre Émilie si souvent malade ?
- Qu'est-ce que le témoignage du concubage ?
- Que contiennent la plupart des légumes et des fruits ? Quels éléments nutritifs pourraient aider Émilie à être moins souvent malade ? (vitamines et minéraux)

APRÈS LA RÉSOLUTION DE L'ÉNIGME

- Qu'est-ce que le système immunitaire ? (mécanisme de défense du corps contre les virus, bactéries, etc.)
- Les légumes et les fruits sont importants pour la santé, mais pourquoi faut-il en manger plusieurs sortes ? (obtenir tous les nutriments nécessaires pour la santé, bien grandir, etc.)

RÉALISATION
EN LIEU AVEC LA RÉSOLUTION DE L'ÉNIGME

Tu as terminé l'écoute de l'enquête et tu es d'accord avec les camarades pour tenter de résoudre l'énigme.

REVENIR CONJOINT SUR L'ACTIVITÉ

- On explique ce qui a été facile ou difficile. On dit ce qu'on en retient.
- Chacun explique la participation : ce dont on est le plus fier et le moins fier.
- Ensemble, on dégage des constatations en répondant aux questions suivantes :
 - Quel est le point négatif y a-t-il dans le fait de ne pas manger les légumes et les fruits et de les abandonner sur la table ? (gaspillage)
 - Peut-on donner des conseils à Émilie pour qu'elle cesse de manger les légumes et les fruits et ne pas gaspiller ? (prendre des quantités correspondant à sa faim, rapporter à la maison ce qu'elle n'a pas mangé, etc.)
 - Arrêt des astuces pour manger plus de légumes et de fruits ?

PISTES D'EXPLOITATION
En tenant compte de l'environnement et des ressources disponibles, choisissez :

- d'inviter un épicer ou un chef cuisinier à venir présenter quelques recettes de légumes et de fruits connus et moins connus ;
- d'inviter les élèves à interroger leur famille sur leurs meilleures recettes à base de légumes ou de fruits et à en discuter en classe.



1. 2. 3. Déjeunez ! - Réponse courte

Norme un aliment de la famille «Viandes et substituts» qui peut faire partie d'un déjeuner équilibré.

Réponses possibles : Œuf, bœuf, dinde, porc, etc.

1. 2. 3. Déjeunez ! - Réponse courte

Identifie deux aliments provenant de la famille «Lait et substituts» qui peuvent faire partie d'un déjeuner complet.

Réponses possibles : Lait, lait au chocolat, yogourt, fromage, etc.

1. 2. 3. Déjeunez ! - Vrai ou faux ?

Après une bonne nuit de sommeil, le déjeuner te permet de faire le plein d'énergie et t'aide à être plus attentif en classe.

Réponse : Vrai

1. 2. 3. Déjeunez ! - Réponse courte

Quel est l'intrus ? Yogourt aux fruits, Bagel multigrain, Gâteau au chocolat.

Réponse : Gâteau au chocolat. Pour un déjeuner équilibré, il est préférable de choisir du pain et un bagel (puisque le 1^{er} donnerait davantage à gaspiller la farine et à se faire jusqu'à la cuisson ou du prochain repas.

1. 2. 3. Déjeunez ! - Vrai ou faux ?

Le lait ou le chocolat peut être inclus dans un déjeuner équilibré.

Réponse : Vrai. Le lait ou le chocolat, tout comme le lait naturel, donne à ton corps de l'énergie qui te permet de grandir, de braver de l'automne, etc.

1. 2. 3. Déjeunez ! - Phrase trouvée

La clé du succès pour commencer la journée du bon pied, c'est le _____.

Réponse : déjeuner

1. 2. 3. Déjeunez ! - Vrai ou faux ?

Pour un déjeuner complet, au moins trois familles sur quatre doivent être représentées.

Réponse : Vrai

Enquête : Félix le détective et Émilie l'enrhumée

Ensemble, les élèves écoutent les messages de Félix et Émilie. Ils notent les indices et les questions.

Tableau des apprentissages

	A	B	C	D
Comprendre ce qu'on écoute (écoute active)	A	B	C	D
Écrire un message	A	B	C	D

Enquête : Félix le détective et Émilie l'enrhumée

Ensemble, les élèves écoutent les messages de Félix et Émilie. Ils notent les indices et les questions.

Tableau des apprentissages

	A	B	C	D
Comprendre ce qu'on écoute (écoute active)	A	B	C	D
Écrire un message	A	B	C	D

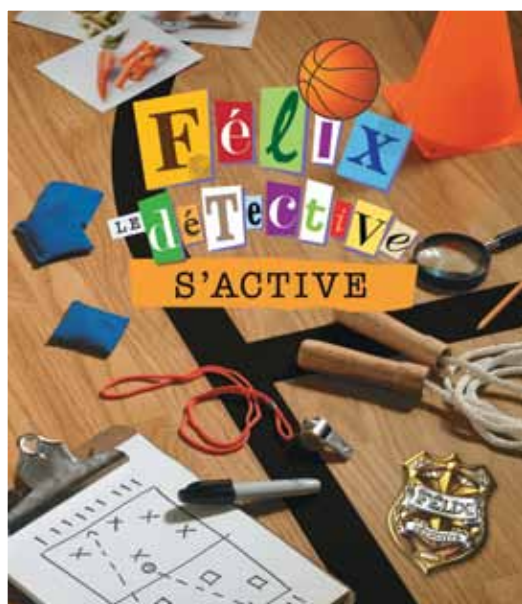
Enquête : Félix le détective et Émilie l'enrhumée

Ensemble, les élèves écoutent les messages de Félix et Émilie. Ils notent les indices et les questions.

Tableau des apprentissages

	A	B	C	D
Comprendre ce qu'on écoute (écoute active)	A	B	C	D
Écrire un message	A	B	C	D

Les aliments et le corps humain - 35



Félix le détective s'active est un programme destiné aux enseignants en éducation physique et à la santé du 2^e cycle du primaire. Ce programme vise à favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie chez les élèves du primaire. Ceux-ci replongeront dans l'univers de *Félix le détective*, déjà exploré en classe. Ils retrouveront les thèmes et le personnage qui les aideront à consolider leurs apprentissages, tout en abordant l'information sous un autre angle. Et même si les programmes *Les enquêtes de Félix le détective* et *Félix le détective s'active* peuvent vivre de façon indépendante, il serait idéal de les utiliser de concert, afin d'en optimiser le climat pédagogique.

OBJECTIF

L'objectif général de ce programme est de solliciter la contribution et l'engagement de l'élève, par l'intermédiaire d'un éventail d'**activités physiques** favorisant la **construction de son estime personnelle**, l'acquisition de comportements sains et sécuritaires **sur le plan de l'activité physique** et le développement de **saines habitudes de vie** liées à l'alimentation et à l'hygiène. Conformément au PFÉQ, l'enfant est placé au cœur de ces apprentissages. L'**estime personnelle** est favorisée en ce que l'enfant peut réaliser des **activités physiques gratifiantes**, en lien avec la nutrition et l'hygiène, qui s'inscrivent dans le respect de ses intérêts, besoins et capacités.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **cinq thèmes** abordés dans le programme. On y voit que **chacun des thèmes** contient **deux activités pour la première année du cycle** et **deux activités pour la deuxième année du cycle**. **Au total: 20 activités.**

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en sept sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'enseignant en éducation physique et à la santé, voir les pages 37 et 38.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

DANS CHAQUE THÈME:

- Défis santé-famille
- Cartes-questions

INCLUS AVEC LE PROGRAMME:

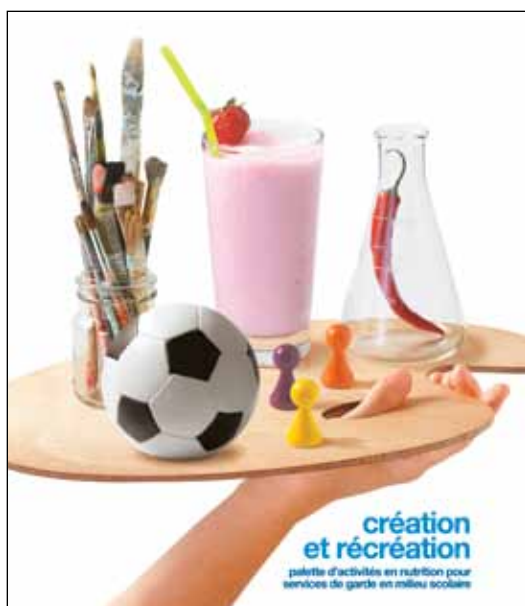
- Feuille de l'élève servant de « carnet de santé » pour toute l'année
- Grille d'évaluation en lien avec le PFÉQ
- Annexes
- Références

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA NUTRITION | ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ | 2^E CYCLE DU PRIMAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Le vol d'aliments : Réalisation d'un jeu coopératif d'esquive et de course dans lequel quatre équipes représentant les quatre groupes alimentaires doivent ramener les modèles d'aliment appropriés dans leur zone en évitant le <i>détective</i>. Garde l'équilibre : Exécution d'un jeu de course et de maintien en position d'équilibre, sur le thème du <i>Guide alimentaire canadien</i>.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Le décompte qui compte : Invention, par chacune des quatre équipes représentant les quatre groupes alimentaires, d'une épreuve en lien avec le nombre de portions quotidiennes recommandé pour leur groupe. Ces épreuves deviennent quatre stations-épreuves que toutes les équipes doivent réaliser. Le relais des portions : Participation collective à un jeu de relais et d'actions stationnaires sur le thème du <i>Guide alimentaire canadien</i> et des tailles de portion.
LES ALIMENTS ET LE CORPS HUMAIN	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	La course aux aliments : Exécution d'une course alliant différentes actions de locomotion sur le thème des aliments, de leur contenu et des effets sur le corps et la santé. Le combat des bactéries : Collaboration des élèves dans un jeu collectif de ballons où les <i>combattants de la carie dentaire</i> doivent toucher les <i>bactéries</i>, qui, le cas échéant, doivent nommer une action ou un aliment favorable à la santé buccodentaire, pour devenir des <i>combattants</i>.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Chacun sa lettre : Réalisation d'un jeu coopératif de course alliant plusieurs actions de locomotion, dans lequel les équipes doivent donner les réponses à des questions en se déplaçant vis-à-vis des lettres affichées au mur. L'association mystère : Exécution d'un rallye dans lequel les élèves doivent chercher les listes d'ingrédients correspondant à des aliments leur ayant été attribués.
LES SCIENCES ET TECHNOLOGIES	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Un duo bien hydraté : En duo, participation à un jeu où un <i>hydraté</i> doit courser pour fournir des aliments et des boissons (foulards) hydratants au <i>déshydraté</i>, pendant que celui-ci s'active intensément sur place. Le jeu inclut des questions sur l'hydratation. D'où viennent-ils ? : Exécution de courses en équipe alliant diverses actions de locomotion, dans lesquelles les élèves doivent identifier la provenance de certains aliments.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Les chaînes se démêlent : Réalisation d'un jeu où trois <i>détectives démêleurs</i> sont nommés pour démêler trois équipes <i>chaînes</i> qui se sont entremêlées les bras. Lorsque les <i>chaînes</i> sont démêlées, un aliment leur est attribué et elles doivent en mimer le processus de transformation pour le faire deviner aux <i>détectives</i>. La capture des gouttes d'eau : Collectivement, exécution d'un jeu de capture et d'évasion dans lequel certains élèves forment un cercle qui représente le verre alors que les autres sont des <i>gouttes d'eau</i>. Le jeu inclut des questions sur l'hydratation.

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
LES CULTURES DU MONDE	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	La danse d'un peu partout : Réalisation d'un rallye à questions dans lequel les élèves doivent se déplacer en effectuant différents mouvements de danse coordonnés et continus. Le vol autour du monde : Participation collective à un jeu de vol de foulard et de course dans lequel chacune des quatre équipes représente un pays et a sa zone. On y explore les aliments d'autres pays.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Kata ! : Création d'un kata à partir de mouvements d'arts martiaux associés à des aliments placés sur les murs du gymnase. Le soccer, une culture populaire ! : Réalisation d'un jeu de type soccer intégrant des questions sur les habitudes alimentaires dans différentes cultures.
L'ÉCOLOGIE	1 ^{RE} ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Stop ! : Exécution, en équipe, d'un jeu de lancer, de récupération et de circulation de ballon dans lequel les <i>gaspilleurs d'eau</i> et les <i>protecteurs d'eau</i> s'affrontent. Le jeu se déroule sur le thème de l'hydratation et inclut des questions sur le sujet. Un tri parfait : Participation des élèves à un jeu de basketball entre les <i>jeteurs</i> et les <i>recycleurs</i> dans lequel ils doivent reconnaître les éléments jetables et recyclables.
	2 ^E ANNÉE DU 2 ^E CYCLE	Un lunch écolo : Exécution, en équipe, d'un jeu de course et de tir de ballons qui amène les élèves à compléter les boîtes à lunch créées pendant le jeu à partir des modèles d'aliment. Le jeu inclut des questions sur le thème de l'écologie. Innover, plutôt que gaspiller ! : Réalisation d'un jeu collectif sur le thème du gaspillage, incluant des tirs et des déplacements avec un ballon (de type soccer).



Création et récréation est un recueil d'activités éducatives en nutrition spécialement destiné aux éducatrices des services de garde en milieu scolaire. *Activités physiques, Ateliers culinaires, Découvertes, Arts et Jeux et défis* sont les différentes sections de cet outil dont les **activités ludiques et éducatives** favoriseront l'acquisition de **saines habitudes de vie**.

OBJECTIF

L'objectif général de ce recueil d'activités est de solliciter la contribution et l'engagement de l'enfant au moyen d'un éventail d'activités favorisant le développement de **saines habitudes de vie**. Ce recueil place l'enfant au cœur de ses apprentissages par l'intermédiaire d'activités conçues en lien avec les différentes dimensions de son développement global et des recommandations du PFÉQ. **Ces activités ludiques, éducatives et gratifiantes**, liées à la nutrition, à l'hygiène et à l'activité physique, respectent l'enfant. Elles répondent à ses intérêts, ses besoins et ses capacités, et mettent également l'accent sur son estime personnelle.

THÈMES

Le tableau apparaissant dans les pages suivantes présente les **cinq thèmes** abordés dans le programme. On y voit que **chacun des thèmes** contient **deux activités pour le préscolaire, deux activités pour chaque cycle** ainsi que **deux activités multiâges** dans les thèmes *Activités physiques* et *Ateliers culinaires*. **Au total: 44 activités.**

ACTIVITÉS

Chaque activité est divisée en huit sections, selon un modèle pédagogique reconnu. **Pour obtenir un exemple complet illustrant la structure d'une activité destinée à l'intervenant en service de garde, voir la page 39.**

MATÉRIEL ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES:

- Annexes
- Références
- Modèles d'aliment cartonnés

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

PALETTE D'ACTIVITÉS EN NUTRITION POUR SERVICES DE GARDE EN MILIEU SCOLAIRE

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
ACTIVITÉS PHYSIQUES	PRÉSCOLAIRE	Le voyage animé ! : Découverte du voyage du lait, de la ferme à la table, dans une activité où les élèves sont appelés à réaliser des mouvements. Je gigote, tu gigotes, nous gigotons : Exécution d'une course à relais dans laquelle les enfants doivent associer des mouvements à des modèles d'aliment.
	1 ^{ER} CYCLE	Les mimes à relais : Réalisation d'un parcours en équipe, suivie de mimes à exécuter individuellement. Où est ma gare ? : Formation d'un train humain qui rencontre des obstacles et s'arrête aux gares qui portent le nom d'une famille d'aliments. Chacun doit descendre à la bonne gare.
	2 ^E CYCLE	Sauras-tu trouver ? : Réalisation d'un jeu de mémoire avec des modèles d'aliment. Pense et lance ! : Exécution d'un jeu de ballon explorant les groupes alimentaires et les aliments qu'ils contiennent.
	3 ^E CYCLE	Retour au jeu : Participation des élèves à un jeu de type ballon-chasseur, où ils représentent les groupes alimentaires. La chasse aux indices : Rallye dans lequel les enfants doivent surmonter des épreuves physiques et cognitives.
	MULTIÂGE	Double affrontement : Réalisation, en équipe, de défis physiques et cognitifs. Le parcours gastronomique : Exécution d'un jeu de défis physiques permettant aux élèves d'accumuler des kilomètres pour visiter des régions du Québec et en découvrir les aliments locaux.
ATELIERS CULINAIRES	PRÉSCOLAIRE	 Casse-tête de saumon  Trempeuse aux haricots
	1 ^{ER} CYCLE	 Tortilla farcie aux œufs  Mini biscuits fruités
	2 ^E CYCLE	 Le yogourt étagé  Gratin de légumes croustillant
	3 ^E CYCLE	 Laits frappés au goût du jour  Salade ensoleillée
	MULTIÂGE	 La pizza d'équipe ! : Réalisation et dégustation d'une recette de pizza collective.  Qu'est-ce qu'on mange ? : Cueillette de recettes familiales, suivie d'un vote et de la réalisation d'une recette.
DÉCOUVERTES	PRÉSCOLAIRE	Des métiers appétissants ! : Improvisation d'une saynète mettant en vedette des travailleurs du domaine de l'alimentation et des clients. Mon nom est « kiwi » : Découverte de noms d'aliments dans un jeu de type tag.
	1 ^{ER} CYCLE	 Type sucré, salé ou relevé ? : Dégustation d'aliments nutritifs et expression des préférences personnelles.  As-tu le sens de la découverte ? : Exploration d'aliments à l'aide des cinq sens.

LÉGENDE



Atelier ou expérimentation culinaire



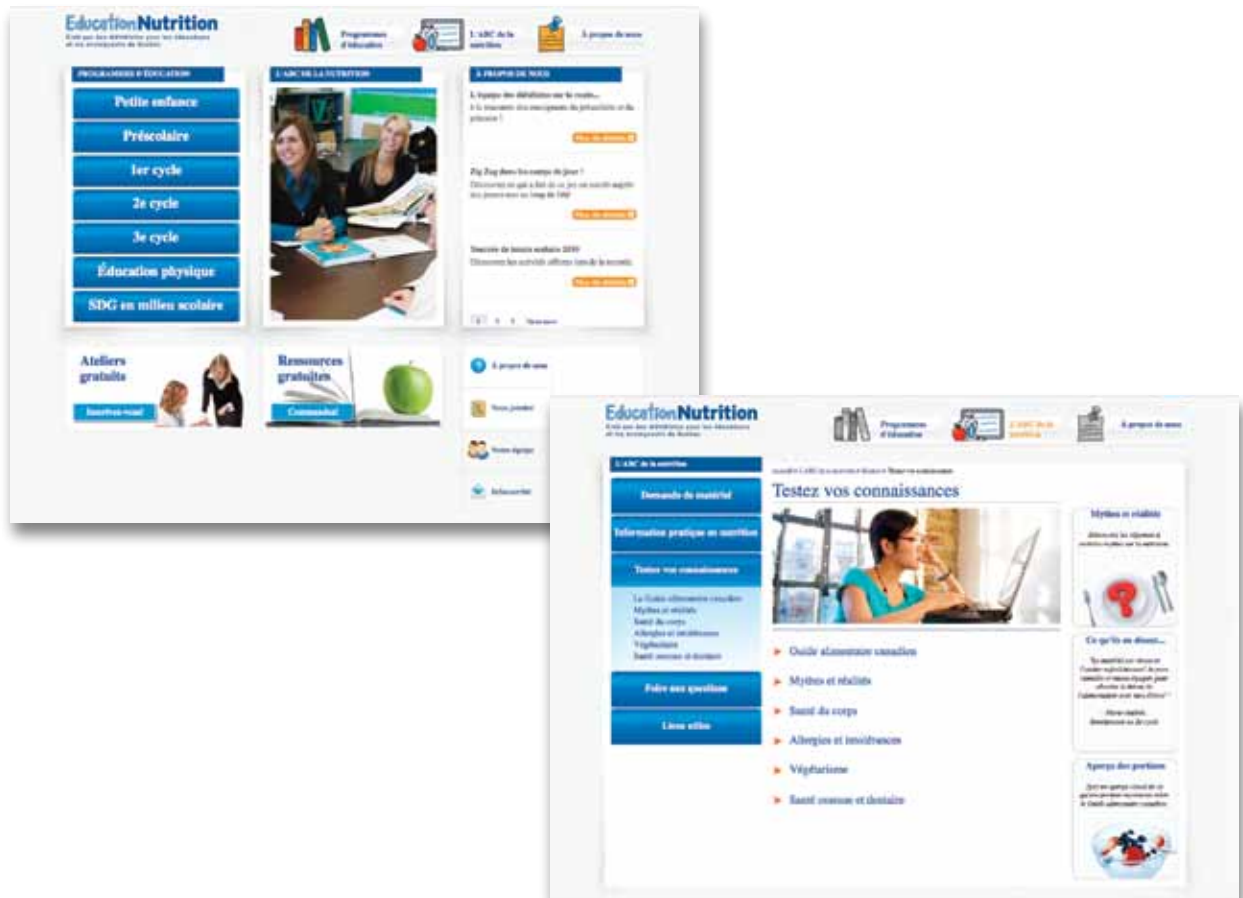
Dégustation

THÈME	NIVEAU	ACTIVITÉS
DÉCOUVERTES SUITE	2 ^E CYCLE	 Des brownies réinventés : Réalisation de deux recettes chimiquement différentes de brownies, l'une contenant du bicarbonate de soude et l'autre pas. Détecteur de mensonges : Participation à un jeu construit selon le concept du détecteur de mensonges, dans lequel les enfants, en équipe, rédigent trois définitions pour décrire un aliment méconnu, dont une seule est vraie. Les autres doivent la trouver !
	3 ^E CYCLE	 La puissance du goût : Dégustation-devinette de yogourt de différentes saveurs, les yeux bandés. Serpents ou échelles ? : En équipe, rédaction de questions portant sur les traditions culinaires de différents pays pour un jeu de type Serpents et échelles.
ARTS	PRÉSCOLAIRE	Le dessin musical : Sur le principe du jeu de la chaise musicale, création collective d'un dessin sur les repas en famille. La murale des dîneurs : Réalisation d'une murale collective étalée sur une semaine, permettant de discuter de différentes règles d'hygiène et de bienséance.
	1 ^{ER} CYCLE	Les déjeuners improvisés : Création d'un bricolage représentant un déjeuner nutritif et réalisation d'une saynète. Photomontage appétissant ! : Création d'un montage d'images de collations saines.
	2 ^E CYCLE	Le bricolage colossal ! : Création d'un bricolage illustrant le <i>Guide alimentaire canadien</i> ou l'assiette santé. Un pense-bête alléchant : Réalisation d'un pense-bête à partir de pâte à sel. Ce pense-bête servira à supporter le menu d'un repas qui sera cuisiné et partagé en famille.
	3 ^E CYCLE	Pour ou contre ? : Participation des élèves à des débats sur des sujets touchant l'alimentation et l'activité physique. Fais ta pub ! : Exploration de publicités et création d'une annonce publicitaire sur un aliment sain.
JEUX ET DÉFIS	PRÉSCOLAIRE	Devine-moi... : Participation des enfants à un jeu mystère où ils doivent deviner les aliments qui se cachent sur des photos partiellement dissimulées. Une faim de loup : Exécution d'un jeu de mémoire et de coordination mettant en scène un loup gourmand et des lutins.
	1 ^{ER} CYCLE	Le monde à l'envers : Création de phrases liées à des préférences alimentaires, découpage des mots et reconstitution ! Géant, ce jeu ! : Réalisation d'un parcours à relais pour arriver à un jeu de mémoire géant (modèles d'aliment).
	2 ^E CYCLE	Phrases mystères : Découverte d'une phrase mystère, grâce à la collaboration des enfants, à partir des bonnes réponses trouvées petit à petit dans un jeu-questionnaire. Je me souviens... : Réalisation d'un jeu de mémoire et de classification des aliments, avec des modèles d'aliment.
	3 ^E CYCLE	Le défi de la semaine ! : Affrontement d'équipes dans des défis liés à l'alimentation et à l'activité physique, réalisés sur une semaine. Fais-moi un dessin ! : Participation des élèves à un jeu de type Fais-moi un dessin, où ils doivent, par des dessins, faire deviner des proverbes ou des expressions en lien avec l'alimentation.

Les activités où on suggère la collaboration de l'infirmière scolaire, de l'hygiéniste dentaire ou de la diététiste-nutritionniste ont été clairement identifiées par des pictogrammes. Les enseignants sont encouragés à faire appel aux ressources professionnelles et communautaires de leur milieu (ex.: professionnels de la santé, kinésiothérapeutes, animateurs) de même qu'à leurs collègues (ex.: autres enseignants, enseignants spécialistes, éducateurs) pour les soutenir dans la réalisation d'activités, et ce, tout au long du programme.

UN SITE WEB DÉDIÉ AU MILIEU

À l'automne 2009, l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada mettait en ligne le site **www.educationnutrition.org**, dans le but de mieux informer le milieu de l'éducation sur ses outils et services. Il contient de précieux renseignements en matière de nutrition pour les éducateurs et les enseignants désireux de réaliser des activités liées à la saine alimentation dans leur milieu. On peut aussi faire une demande d'atelier en ligne.



Activité: Un casse-tête dans notre assiette

MODES DE
TRAVAIL:



ET



CYCLE

CLIN D'ŒIL SUR L'ACTIVITÉ

- Regroupés en équipes «cycle» de deux, les élèves produisent un casse-tête qui représente les différentes familles d'aliments, puis apposent sur chaque pièce, des images d'aliments prélevées dans les circulaires.
- Les élèves explorent certaines caractéristiques et certains rôles des aliments sur le corps humain.
- Un retour conjoint sur l'activité est effectué afin de dégager les constatations qui s'imposent.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Découvrir les quatre familles d'aliments, certaines de leurs caractéristiques et certains de leurs rôles dans le fonctionnement et le bien-être du corps.
- À partir d'un casse-tête, comprendre le concept de variété, en reconnaissant l'importance d'avoir à la plupart des repas des aliments provenant des quatre familles d'aliments.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Quatre cartons ou feuilles (8 1/2 x 11 pouces) de couleurs différentes par équipe
- Quelques circulaires d'épiceries
- Un tube de colle et une paire de ciseaux par équipe
- Crayons de plomb et de couleur
- Papier récupéré (ex. : feuilles utilisées d'un seul côté) pour faire des essais avant de réaliser le casse-tête final
- Modèles d'aliments (Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts, ainsi que la provenance des aliments de chacune de ces familles)

NOTES AUX ENSEIGNANTS

1. Cette activité favorise fortement :
 - la résolution de problèmes;
 - le traitement et l'intégration de l'information.
2. Chaque carton de couleur représente une famille d'aliments: Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts. Le casse-tête de chaque équipe devrait donc être composé de quatre pièces. Il s'agit d'amener l'élève à comprendre que toutes les pièces s'emboîtent et sont nécessaires pour réaliser le casse-tête, tout comme chaque famille d'aliments doit être présente pour obtenir une alimentation complète et variée.
3. L'enseignant peut discuter avec les élèves de certaines associations entre les aliments et le corps humain (se référer au verso des modèles d'aliments). En voici quelques-unes :
 - La famille «Légumes et fruits» permet au corps de se défendre contre les bactéries, les virus, etc.
 - La famille «Produits céréaliers» fournit de l'énergie au corps et aide le cerveau à fonctionner.
 - La famille «Lait et substituts» aide à former et à garder les dents et les os solides et en bonne santé.
 - La famille «Viandes et substituts» forme et répare les tissus du corps, dont les muscles.

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- La grille qui accompagne cette activité permet :
- l'évaluation de connaissances en nutrition associées aux quatre familles d'aliments;
 - l'identification, par l'élève, de certaines de ses habitudes alimentaires;
 - l'évaluation d'éléments liés aux compétences suivantes : Écrire et Adopter un mode de vie sain et actif.

Les familles d'aliments - 33

ANNEXE 1 - Exemple d'activité pour un enseignant titulaire
(tiré des *Aventures de Timo et la grenouille mauve* - 1er cycle)

MISE EN SITUATION

Les enseignants expliquent les objectifs et présentent la marche à suivre pour assurer le bon déroulement de l'activité. Ils mentionnent qu'il s'agit d'une activité où l'important n'est pas de produire le plus beau casse-tête, mais de travailler avec son partenaire pour produire une création intéressante et représentative d'une alimentation saine et variée.

PISTES DE TRAVAIL

- Quelle est la définition du mot casse-tête ?
- En te remémorant l'histoire *Le rallye des 4 F*, rappelle-toi des familles d'aliments que Timo a découvertes et que tu dois choisir chaque jour pour être en santé.
- Pourquoi le titre de l'histoire est-il *Le rallye des 4 F* ?
- À ton avis, pourquoi as-tu quatre cartons de couleurs différentes ?
- Comment feras-tu pour produire des pièces de casse-tête qui se tiennent bien et qui sont bien ajustées ?
- D'où proviennent les aliments de chaque famille ? T'es-tu déjà informé sur la provenance de ces aliments ?
- Quelles fonctions ont les aliments dans notre corps ?
- Pourquoi cette activité s'appelle-t-elle *Un casse-tête dans notre assiette* ?

RÉALISATION

- Avec du papier récupéré, faites des essais pour trouver une manière efficace de produire un casse-tête dont les pièces s'emboîteront bien. Déterminez le meilleur moyen et fabriquez des pièces bien ajustées. Chaque pièce doit représenter une famille d'aliments.
- Utilisez les cartons de couleur pour réaliser votre version finale.
- Découpez différents aliments représentés dans les circulaires et collez-les sur la pièce qui représente la famille d'aliments. À l'aide des modèles de provenance, explorez d'où proviennent les aliments de chaque famille. Si vous êtes plusieurs équipes à vouloir le faire en même temps, regroupez-vous pour en discuter ensemble.
- Une fois le travail terminé, échangez votre casse-tête avec celui d'une autre équipe pour constater les différences ou les ressemblances entre vos créations.

RETOUR CONJOINT SUR L'ACTIVITÉ

- On explique ce qui a été facile ou difficile. On dit ce qu'on en retient.
- Chacun qualifie sa participation : ce dont on est le plus fier et le moins fier.
- Ensemble, on dégage des constatations en répondant aux questions suivantes :
 - Quelle est ton appréciation des casse-têtes réalisés :
 - * Les familles d'aliments sont-elles toutes représentées dans vos casse-têtes ?
 - * Les pièces des casse-têtes sont-elles bien ajustées ?
 - * Quelles améliorations pourraient être faites pour que les pièces s'emboîtent encore mieux ?
 - Es-tu surpris de voir que les résultats de l'activité sont très différents d'une équipe à l'autre même si vous avez réalisé le même projet ?
 - Pourquoi est-ce si différent selon toi ?
 - Quels liens peux-tu établir entre les pièces de ton casse-tête et une alimentation saine et variée ?
 - Quels autres moyens aurais-tu pu utiliser pour informer tes camarades qu'il est important de choisir chaque jour des aliments de chacune des familles ?
 - Pourquoi certains aliments ne sont pas compris dans les quatre familles d'aliments ?

PISTES D'EXPLOITATION

En tenant compte de l'environnement et des ressources disponibles, choisissez :

- d'inviter un épicier à venir parler de son métier et de son plaisir à travailler avec les quatre familles d'aliments ;
- d'inviter les élèves à apporter, à tour de rôle, leur casse-tête à la maison afin qu'ils présentent leur projet à leurs parents et que ceux-ci soient informés des apprentissages et des découvertes de leur enfant ;
- d'inviter les élèves du préscolaire à venir expérimenter et commenter les casse-têtes créés par le groupe. Les pièces de plusieurs casse-têtes peuvent être mélangées pour augmenter le défi.

Kata!

2^E ANNÉE
DU 2^E CYCLE

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Déterminer la provenance géographique de certains aliments.
- Agir et interagir en créant et en exécutant un kata (succession de mouvements d'arts martiaux).

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Modèles d'aliment
- Photocopies du *Défi santé-famille de Félix : Kata!*, p. 44 (une copie par élève)

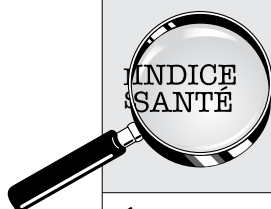
NOTES À L'ENSEIGNANT

1. Voici des exemples de modèles d'aliment que l'enseignant pourrait afficher aux murs du gymnase : raisins, mangue, pomme, banane, pain naan, litchi.
2. Voici des exemples de pays producteurs ainsi que des mouvements d'arts martiaux qui pourraient être associés aux aliments cités ci-dessus :

raisins	France	coup de poing avant
mangue	Pakistan	coup de pied arrière
pomme	Canada	blocage au niveau de la tête
banane	Nouvelle-Guinée	coup de pied sauté
pain naan	Inde	coup de pied avant
litchi	Thaïlande	blocage au niveau du corps

Il est à noter que d'autres pays et d'autres mouvements pourraient aussi être associés à ces mêmes aliments.

3. S'il veut enrichir l'activité, l'enseignant peut apporter un atlas ou une carte du monde, afin de montrer aux élèves la situation géographique des pays.



Félix a mené sa petite enquête...

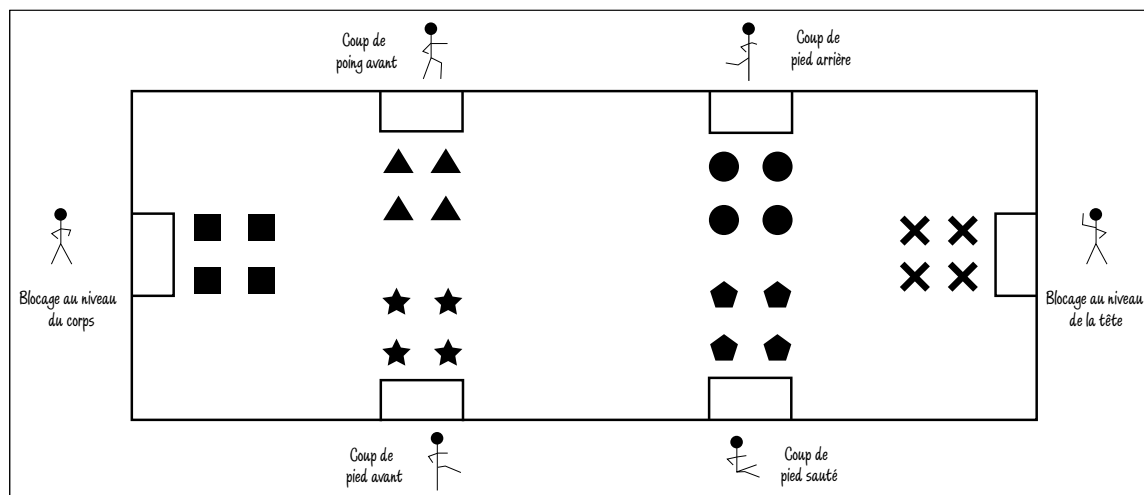
Il a découvert que plusieurs aliments proviennent du Canada, alors que d'autres sont d'origine lointaine. Certains aliments poussent dans des pays chauds comme le Mexique, l'Afrique du Sud ou la Thaïlande ; d'autres sont cultivés dans des régions tempérées comme le Québec. Suivez Félix à la découverte d'aliments d'ici et d'ailleurs !

ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES — EN LIEN AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Suggestions d'éléments à observer et à évaluer :

- **Exploite l'information** : Utilise ses connaissances pour déterminer la provenance géographique de certains aliments et pour imaginer des enchaînements de mouvements.
- **Résout des problèmes** : Applique des principes d'équilibration et de coordination propices à la situation.
- **Exerce son jugement critique** : Choisit des mouvements appropriés au kata.
- **Met en œuvre sa pensée créatrice** : Crée et exécute un enchaînement de mouvements variés d'arts martiaux.
- **Se donne des méthodes de travail efficaces** : Détermine, avec son équipe, un mode de synchronisation pour agir et crier à l'unisson.
- **Structure son identité** : Fait des choix de mouvements adaptés à sa capacité d'exécution.
- **Communique de façon appropriée** : Utilise un langage corporel et verbal pour émettre clairement ses idées.
- **Agit et interagit** : Enchaîne des mouvements variés en y intégrant des cris de noms et de provenances d'aliments.

Schéma de l'activité



MISE EN SITUATION, DÉROULEMENT ET RÉALISATION

- Lors de l'échauffement, l'enseignant décrit l'activité, en explique les objectifs, puis présente la marche à suivre pour en assurer le bon déroulement. Il utilise la section *Indice santé* pour introduire les notions qui seront exploitées au cours de l'activité.
- À six endroits sur les murs du gymnase, l'enseignant colle des modèles d'aliment en provenance de divers pays (voir la section *Notes à l'enseignant*).
- L'enseignant fait une démonstration des mouvements d'arts martiaux associés à chaque aliment (voir la section *Notes à l'enseignant*).
- En équipe, les élèves se placent devant l'un des modèles d'aliment.
- Pendant quelques minutes, ils pratiquent le mouvement associé à l'aliment placé devant eux.
- Au signal de l'enseignant, les équipes se déplacent jusqu'au modèle suivant, en répétant le mouvement et en nommant l'aliment et le pays qui y sont associés. Ces étapes sont répétées jusqu'à ce que les équipes aient visité toutes les stations.

- Lorsqu'elles ont terminé, les équipes créent chacune un kata, composé de mouvements inventés et de mouvements pratiqués dans l'activité. Pendant le kata, les élèves doivent dire, ensemble, le nom de l'aliment et le pays d'origine (ex. : raisins — France) associés à chaque mouvement.
- Si le temps le permet, les équipes font une démonstration de leur kata aux autres équipes.

RETOUR CONJOINT SUR L'ACTIVITÉ

- Chacun qualifie sa participation : ce dont on est le plus fier et le moins fier.
- Chacun explore des moyens de maintenir ses forces et de surmonter ses difficultés.
- On dégage des constatactions en répondant aux questions suivantes :
 - Connais-tu l'origine des arts martiaux ? (Orient)
 - Peux-tu nommer d'autres aliments qui proviennent de pays étrangers ?
 - As-tu trouvé difficile de coordonner tes bras et tes jambes, pour qu'il y ait une continuité dans l'exécution de tes mouvements ?

Activité : Fais ta pub !

MODES DE TRAVAIL :  ET

3^E CYCLE

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Créer une publicité afin d'être sensibilisé à ses effets sur la consommation.
- Explorer des publicités pour en dégager les messages et les valeurs véhiculées, partager avec le groupe, présenter sa publicité avec des mots et des gestes convaincants (dimensions cognitive, langagière, morale, sociale affective, physique, motrice).

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Modèles d'aliment (ceux des quatre groupes alimentaires)
- 1 feuille lignée et 1 crayon par équipe

ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR

L'éducatrice demande aux enfants de repérer des logos, des noms de marque ou des publicités dans l'environnement où ils se trouvent (ex. : fournitures scolaires, vêtements). Elle les amène à réaliser que la publicité nous entoure.

RÉALISATION

- L'éducatrice décrit l'activité, en explique les objectifs, puis présente la marche à suivre pour assurer son bon déroulement.
- Avant le début de l'activité, l'éducatrice demande aux enfants d'énumérer des publicités télévisées qui font la promotion d'aliments ou de boissons. Elle les invite à explorer certaines d'entre elles (voir la section *Notes à l'éducatrice*).
- Ensuite, les enfants sont divisés en équipes de deux.
- Chaque équipe choisit un modèle d'aliment parmi ceux qui sont proposés (voir la section *Notes à l'éducatrice*).
- En gardant en tête l'exploration des annonces publicitaires faite précédemment, les enfants écrivent des arguments convaincants et positifs qui pourraient être utilisés dans une annonce publicitaire destinée à vanter l'aliment qu'ils auront choisi. Lorsque les équipes sont prêtes, elles présentent à tour de rôle, devant tout le groupe, leur annonce publicitaire, en grande partie improvisée.
- Un retour sur les apprentissages est ensuite réalisé pour conclure l'activité.

NOTES À L'ÉDUCATRICE

- Voici des exemples de questions à poser afin d'explorer des annonces publicitaires :
 - De quel produit fait-on la promotion ? Est-il nutritif ?
 - Est-ce qu'il y a des personnages dans la publicité ? Si oui, quel est leur aspect physique (ex. : taille, grandeur, maquillage, habillement) ?
 - À qui le message s'adresse-t-il ?
 - Quel message tente-t-on de véhiculer ? Quels autres messages peuvent être perçus ?
 - Quelles tactiques de vente sont utilisées pour vendre le produit (ex. : couleur, musique) ?
 - Comment cette publicité peut-elle t'influencer ?
- L'éducatrice doit s'assurer que des aliments de tous les groupes alimentaires sont choisis.

VARIANTES

- Survoler des annonces publicitaires diffusées dans des magazines.
- Imposer une thématique (ex. : humour, drame).

