

# Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

# 3<sup>e</sup> année

# 3<sup>e</sup> année | Lettre de présentation

Chers enseignants, chères enseignantes de la Colombie-Britannique,

Voici la ressource d'apprentissage *Alimentation saine et activité physique*. C'est avec plaisir que nous vous invitons à les découvrir. En Colombie-Britannique, notre objectif est de permettre à chaque enfant de pouvoir compter sur le meilleur départ possible et de poursuivre sur la voie de bonnes habitudes pour le reste de sa vie. En tant qu'enseignants, vous êtes les mieux placés pour éduquer les jeunes sur les bienfaits de l'activité physique et d'habitudes de vie saines. Vous pouvez les motiver à exercer des choix santé dès aujourd'hui et les aider à acquérir des connaissances et des compétences qui les mèneront vers des habitudes saines dont ils bénéficieront tout au long de leur vie.

Des études ont démontré qu'en Colombie-Britannique, un enfant sur quatre âgé de 2 à 17 ans affiche un surpoids ou souffre d'obésité. Le nombre d'adolescents en surpoids a doublé au cours des 25 dernières années et les cas d'obésité ont triplé. La bonne nouvelle, c'est que nous travaillons ensemble à faire en sorte que les choix santé deviennent les choix les plus faciles.

Nous sommes heureuses de vous offrir cette ressource d'apprentissage dans le cadre d'Act Now BC, une initiative du gouvernement pour inciter les citoyens à faire des choix plus sains en étant plus actifs, en mangeant plus sainement, en vivant sans fumée et en évitant l'alcool durant la grossesse. Cette ressource vient compléter le programme des cours d'éducation à la santé et à la carrière (*Health and Career Education*) et de planification 10<sup>e</sup>. Elle a été testée concrètement par des enseignants de la province dans de vraies classes. Nous espérons que cet outil aidera vos élèves à mieux vivre et à mieux s'alimenter.

Nous en profitons pour vous remercier pour le travail ardu que vous accomplissez chaque jour. Votre énergie et votre enthousiasme sont grandement appréciés.



Shirley Bond  
Minister of Education / ministre de l'Éducation



Mary Polak  
Minister of Healthy Living and Sport / ministre  
du Mode de vie sain et du Sport

# 3<sup>e</sup> année | Remerciements

De nombreux enseignants, professionnels de la santé, administrateurs, consultants et élèves de partout en Colombie-Britannique ont permis de concrétiser ce programme de saine alimentation et d'activité physique. Son contenu a fait l'objet de recherches minutieuses, a été testé sur le terrain et a fait l'objet de projets-pilotes dans des classes réelles. Il a été chapeauté par un comité consultatif d'intervenants des secteurs de l'éducation et de la santé. Nous aimerions remercier particulièrement les personnes suivantes pour leur aide lors de l'élaboration d'*Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage*.

## Arrondissements scolaires, écoles et enseignants ayant participé au projet-

### Arrondissement scolaire n° 23 (Okanagan Centre)

Kathy Bottrill	École élémentaire Davidson Road
Kevin Dent	École élémentaire Davidson Road
Tim Frechette	École intermédiaire Springvalley
Kristina Harding	École élémentaire Davidson Road
Bryanna Lemiski	École élémentaire Davidson Road
Sandra Northcote	École élémentaire Davidson Road
Kelly Phillips	École élémentaire Davidson Road
Karen White	École élémentaire Davidson Road

### Arrondissement scolaire n° 34 (Abbotsford)

Laura Inglis	École intermédiaire Abbotsford
--------------	--------------------------------

### Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)

Manjit Khun-Khuna	École élémentaire Beaver Creek
Parm Middar	École élémentaire Beaver Creek
Tamara Rodriguez	École élémentaire Harold Bishop

### Arrondissement scolaire n° 39 (Vancouver)

Anna Feddema	École élémentaire Dr George Weir
Peter Lind	École élémentaire Dr George Weir
Amy Lo	École élémentaire Dr George Weir
Kelli Madsen	École élémentaire Dr George Weir
Teresa McCusker	École élémentaire Dr George Weir
Diane Merchant	École élémentaire Dr George Weir
Dianne Minamimaye	École élémentaire Dr George Weir
Kristi Narbett	École élémentaire Dr George Weir
Diane Sutton	École élémentaire Dr George Weir

### Arrondissement scolaire n° 41 (Burnaby)

Lynda Bagot	École Brentwood Park
-------------	----------------------

## Comité consultatif

Sheri Ashdown	Enseignante, Arrondissement scolaire n° 34
Meghan Day	2010 Legacies Now
Lisa Forster-Coull	Ministère de la Santé
Sheryl Giudici	Interior Health Authority
Tanya Grand	Ministère de l'Éducation
Lorie Hrycuik	Ministère de la Santé
Bryna Kopelow	ActionSchools! BC
Elizabeth McAuley	Ministère de l'Éducation
Sydney Massey	BC Dairy Foundation
Dania Matiation	Vancouver Coastal Health Authority
Maureen Rowlands	Fondation des maladies du cœur – C.-B. et Yukon
Karen Strange	2010 Legacies Now
Leslie Thompson	Ministère de l'Éducation
Jan Unwin	Arrondissement scolaire n° 42
Lori Zehr	Ministère de la Santé

## Collaborateurs/Réviseurs

Jeannette Chappell	Arrondissement scolaire n° 75 (Mission)
Meghan Day	Ministère de la Santé
Wendy Goodall	Arrondissement scolaire n° 22 (Vernon)
Sharon Gray	Arrondissement scolaire n° 43 (Coquitlam)
Tracy Horner Cullen	Vancouver Island Health Authority
Susan Kinkela	Arrondissement scolaire n° 54 (Bulkley Valley)
Joanne Matheson	Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)
Tamara Rodriguez	Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)
Nicole Tremblay	Vancouver Island Health Authority

## Équipe de conception

Kate Dahlstrom, Ed.D.  
Dorothy Fitch, B.A.  
Janelle Hatch, MHSc, RD  
Rebecca Milne-Fréchette, M. Kin.

## Design

Alphabet Communications Ltd.

# 3<sup>e</sup> année | Table des matières

<b>Introduction</b>	5
<b>Coup d'œil</b>	7
<b>Module 1 - Nos habitudes de vie</b>	9
<b>Module 2 - Le Jardin des salades</b>	13
<b>Module 3 - C'est quoi ton activité?</b>	18
<b>Module 4 - La Santé en vedette</b>	22
<b>Évaluation globale de l'unité – Saines habitudes de vie</b>	24
<b>Fiches d'information</b>	26
<b>Ressources supplémentaires</b>	33

# 3<sup>e</sup> année | Introduction

La ressource d'apprentissage *Alimentation saine et activité physique* regroupe un ensemble de modules s'adressant aux jeunes de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année du réseau public d'éducation de la Colombie-Britannique. Le ministère de la Santé, en partenariat avec le ministère de l'Éducation, a créé ces ressources d'apprentissage en consultation avec des élèves, des enseignants et des professionnels de la santé. Ces ressources s'harmonisent aux résultats d'apprentissage précisés pour le programme d'éducation à la santé et à la carrière des élèves de la maternelle à la 9<sup>e</sup> année et de planification 10<sup>e</sup>.

Le contenu de ces modules a été préparé à l'aide des dernières découvertes en matière de saine alimentation, d'activité physique et de théorie de l'apprentissage social. Pour sa préparation, un modèle en spirale a été utilisé en vue d'appuyer les élèves de tous les niveaux et de les aider à acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour exercer de meilleurs choix santé et adopter des habitudes saines pour le reste de leur vie. On y a également incorporé les stratégies d'enseignement et d'apprentissage suivantes :

- enquêtes
- remue-méninges
- jeux de rôles
- discussions et
- débats

Ces stratégies encouragent les élèves à développer leur pensée critique, à interagir avec leur enseignant et leurs compagnons de classe et à prendre des décisions en matière de santé d'une manière amusante et agréable.

Tous les modules ont été créés en fonction des écoles de la Colombie-Britannique et testés dans ces écoles partout dans la province. Les enseignants ayant participé au projet-pilote ont affirmé que ces modules sont faciles à donner, qu'ils se concentrent sur les élèves et qu'ils sont agréables pour eux. Même si de nombreuses ressources existent déjà pour aider les éducateurs à enseigner l'alimentation saine et l'activité physique, il existe peu d'outils canadiens qui fournissent un programme adapté aux besoins des jeunes de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année et qui se basent sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et sur le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine*.

Ces cours forment une véritable unité d'enseignement, dont le dernier module fait la synthèse des acquis et constitue l'aboutissement des apprentissages pour chaque niveau. La ressource inclut tout le nécessaire pour

dispenser les modules à chaque niveau, y compris une composante évaluation. Le programme comprend aussi des pages informatives, les « Fiches d'information de l'enseignant », qui fournissent de l'information en format facile à utiliser et spécifique à chaque module. Même s'il est préférable que les modules se suivent et soient dispensés de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année, ce n'est pas obligatoire.

Soulignons enfin que tous les enseignants de la C.-B. peuvent les utiliser.

## Pour des écoles en santé en Colombie-Britannique

L'école constitue un cadre idéal pour permettre aux élèves d'adopter des comportements santé qui les suivront toute leur vie, et qui leur permettront de mettre à profit leur plein potentiel tout en contribuant à former une société plus en santé. En Colombie-Britannique, plus de la moitié des jeunes sont inactifs et moins de la moitié mangent suffisamment de fruits et de légumes pour avoir une santé optimale.

Dans le cadre d'*ActNow BC*, l'initiative gouvernementale en santé et bien-être visant à aider les citoyens de la Colombie-Britannique à adopter un mode de vie plus sain, les ministères de la Santé et de l'Éducation ont joint leurs efforts pour appuyer l'élaboration de cette approche intégrée et coordonnée afin d'aider les arrondissements scolaires à créer un environnement favorable à une alimentation saine et à l'activité physique. Les initiatives suivantes aident les écoles à faire en sorte que les élèves puissent mettre en pratique les habiletés et les connaissances acquises en salle de classe :

- Les *Guidelines for Sales for Food and Beverages in BC Schools*, les directives pour la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B., ont pour objectif d'éliminer la malbouffe dans le milieu scolaire. Ces directives s'appliquent aux machines distributrices, aux produits vendus dans l'école, aux cafétérias, aux collectes de fonds et autres événements. Ces directives devront être en application complète en septembre 2008.

**« Des élèves en santé ont plus de facilité à apprendre, et, au bout du compte, des jeunes mieux éduqués sont en meilleure santé. »**

(Perry Kendall, *An Ounce of Prevention Revisited, A review of health promotion and selected outcomes for children and youth in BC: Provincial Health Officer's Report 2006*)

# 3<sup>e</sup> année | Introduction

suite

- Le *BC School Fruit and Vegetable Snack Program*, le programme de collations à l'aide de fruits et légumes dans les écoles de la C.-B., fournit des fruits et légumes frais et de l'information aux élèves. Il est en cours de mise en œuvre dans toute la province, et toutes les écoles accueilleront le programme d'ici 2010.
- *Action Schools! BC*, un modèle de pratique exemplaire, propose aux écoles une structure et des outils visant à offrir davantage d'occasions à plus d'enfants de faire plus souvent des choix santé en matière d'activité physique et d'alimentation saine.
- Enfin, le *BC Healthy Schools Network*, le réseau d'écoles « santé » de la Colombie-Britannique, a été mis sur pied pour faire face, à l'aide d'une démarche complète en santé adaptée au milieu scolaire, aux préoccupations scolaires, sociales et émotives de jeunes. Le *Healthy Schools Network* augmentera la capacité des secteurs de la santé et de l'éducation à travailler plus efficacement dans le cadre de ces efforts conjoints visant à promouvoir la santé en milieu scolaire.

## Confidentialité

Dans plusieurs des modules, on invite les élèves à révéler et à partager des renseignements personnels, à leur discrétion. Une ambiance de respect face à la contribution de chacun est essentielle et doit être observée par tous les élèves de la classe. Si l'on doit présenter des travaux, il est notamment important de ne pas identifier publiquement les efforts d'un élève en particulier.

## Rôle de l'alimentation dans les familles, les cultures et les religions

Les aliments jouent plusieurs rôles au sein de notre société. Ils nous nourrissent, mais alimentent aussi les liens sociaux qui nous unissent. Ils peuvent occuper une place importante dans nos fêtes de famille et dans celles qui ponctuent notre culture, et occupent aussi une place prédominante dans plusieurs cultures et au sein de nombreuses religions dans le monde. Il est important de reconnaître ce que représente la nourriture pour les élèves et d'y demeurer sensible, tout comme il est primordial de reconnaître l'individualité de chacun et les échanges qui ont lieu dans la classe comme des outils pour favoriser l'inclusion et la compréhension mutuelle. Il est également important de demeurer conscients que pour certaines familles, arriver à servir des aliments nutritifs et de qualité à la maison demeure un défi de tous les instants.

### Note

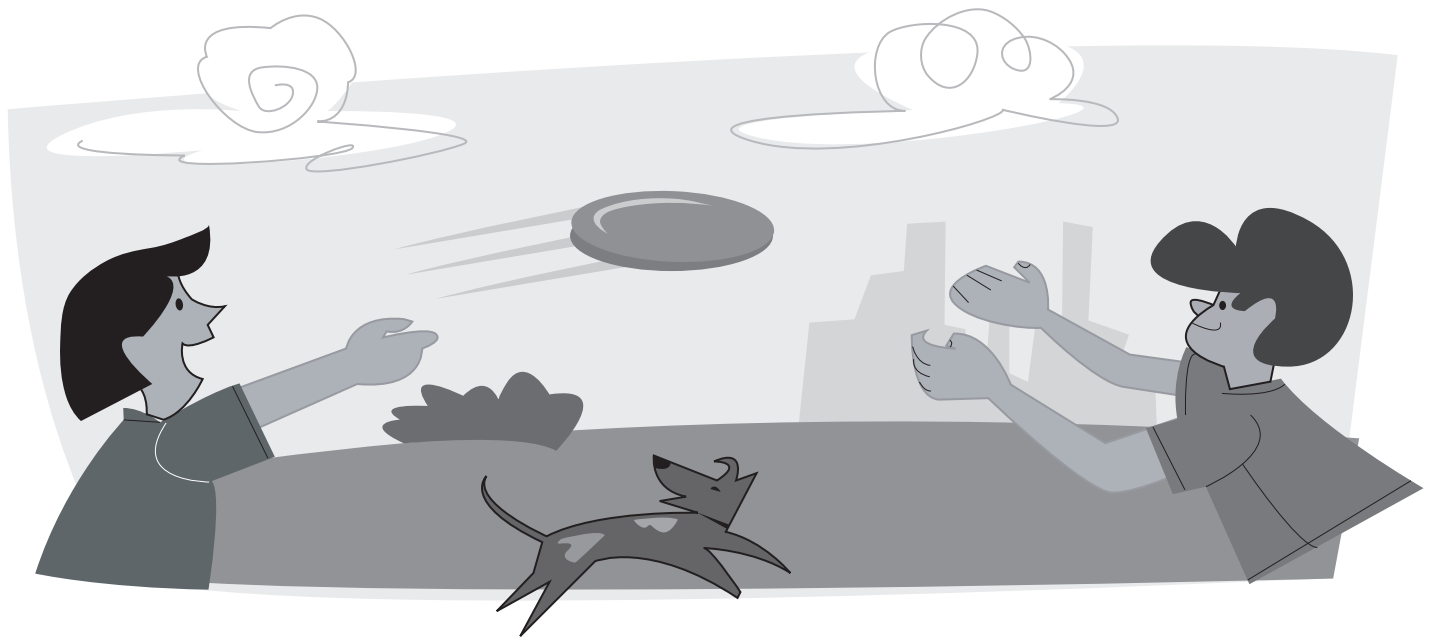
Certains cours exigent que les jeunes aient accès au document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine*. Ces documents peuvent vous être fournis en communiquant avec l'autorité sanitaire de votre région ou en appelant le 1 800 622-6232. Vous pouvez aussi les télécharger au [www.hc-sc.gc.ca/fin-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fin-an/food-guide-aliment/index_f.html) et au [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html).

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p><b>Module 1</b> Nos habitudes de vie</p>	<p>Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne dans le cadre d'un mode de vie sain (p. ex. pour obtenir les éléments nutritifs nécessaires pour grandir en santé et pour aider à la prévention des maladies).</p>	<p>Les élèves apprennent à identifier les pratiques qui les aideront à être en meilleure santé et à bien comprendre l'importance des choix qu'ils effectuent en matière d'alimentation saine et d'activité physique, et qui mènent à un mode de vie équilibré.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apprennent à définir ce qu'est une personne en bonne santé;</li> <li>• expliquent ce qui rend une personne en bonne santé; et,</li> <li>• constatent l'importance de limiter la consommation de certains aliments (p. ex. les aliments à teneur élevée en calories, en gras, en sucre ou en sel).</li> </ul>
<p><b>Module 2</b> Le Jardin des salades</p>	<p>Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.</p>	<p>Les élèves constatent l'importance de la couleur des légumes et des fruits et découvrent le concept voulant que les aliments sains comportent des éléments nutritifs dont notre organisme a besoin pour grandir, être fort et en bonne santé.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• constatent qu'une alimentation saine suppose que l'on consomme chaque jour une variété de légumes et de fruits colorés;</li> <li>• parviennent à la conclusion qu'en consommant chaque jour une variété de légumes et de fruits colorés, ils bénéficieront d'une variété d'éléments nutritifs dont leur organisme a besoin pour grandir, apprendre, jouer et pour qu'ils se sentent bien dans leur peau;</li> <li>• peuvent dresser la liste d'une variété de légumes et de fruits colorés; et,</li> <li>• créent une salade santé à l'aide de différents fruits et légumes colorés.</li> </ul>

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p><b>Module 3</b> C'est quoi ton activité?</p>	<p>Décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.</p> <p>Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.</p>	<p>Les élèves montrent leur compréhension des bienfaits physiques et émotionnels liés à l'activité physique et comment ces bienfaits contribuent à un mode de vie sain.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>identifient diverses activités physiques qui contribuent à de saines habitudes de vie; et,</li> <li>discutent des avantages physiques et émotionnels liés à l'activité physique.</li> </ul>
<p><b>Module 4</b> La Santé en vedette</p>	<p>Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.</p> <p>Décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.</p>	<p>Les élèves décrivent comment une alimentation saine et de l'activité physique aident à être en bonne santé et à se sentir bien dans sa peau, en ayant recours à un spectacle qui servira de vitrine à leurs réalisations.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>illustrent leurs connaissances sur l'importance de manger sainement et de faire de l'activité physique tous les jours pour avoir un mode de vie sain; et,</li> <li>identifient et partagent des pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.</li> </ul>



# 3<sup>e</sup> année | Module 1 - Nos habitudes de vie



## Survol général

Dans ce module, les élèves identifieront les pratiques qui les aideront à être en meilleure santé et à bien comprendre l'importance des choix qu'ils effectuent en matière d'alimentation saine et d'activité physique, et qui mènent à un mode de vie équilibré.

## Lien avec le programme scolaire

L'objectif d'apprentissage prescrit dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7<sup>e</sup> année est :

- Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne dans le cadre d'un mode de vie sain (p. ex. pour obtenir les éléments nutritifs nécessaires pour grandir en santé et pour aider à la prévention des maladies).

## Objectifs

Les élèves pourront :

- apprendre à définir ce qu'est une personne en bonne santé;
- expliquer ce qui rend une personne en bonne santé; et,
- constater l'importance de limiter la consommation de certains aliments (p. ex. les aliments à teneur élevée en calories, en gras, en sucre ou en sel).

## Préparation

- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes et bienfaits d'une alimentation saine et la fiche Principes et bienfaits de l'activité physique régulière.

### Note

Ce ne sont pas tous les aliments qui peuvent être classés dans les quatre grands groupes alimentaires. On devrait limiter sa consommation d'aliments tels que les gâteaux, les biscuits, les bonbons, les croustilles, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes, et les condiments comme le ketchup, la moutarde, la mayonnaise, les vinaigrettes, le beurre, l'huile, la margarine et la relish.

- Dessiner un grand tableau et écrire comme titre « Une personne en bonne santé ». Sous le titre, créer cinq colonnes, intitulées « Fait », « Paraît », « Se sent », « Mange » et « Ne fait pas ».

## *Une personne en bonne santé*

<i>Fait</i>	<i>Paraît</i>	<i>Se sent</i>	<i>Mange</i>	<i>Ne fait pas</i>

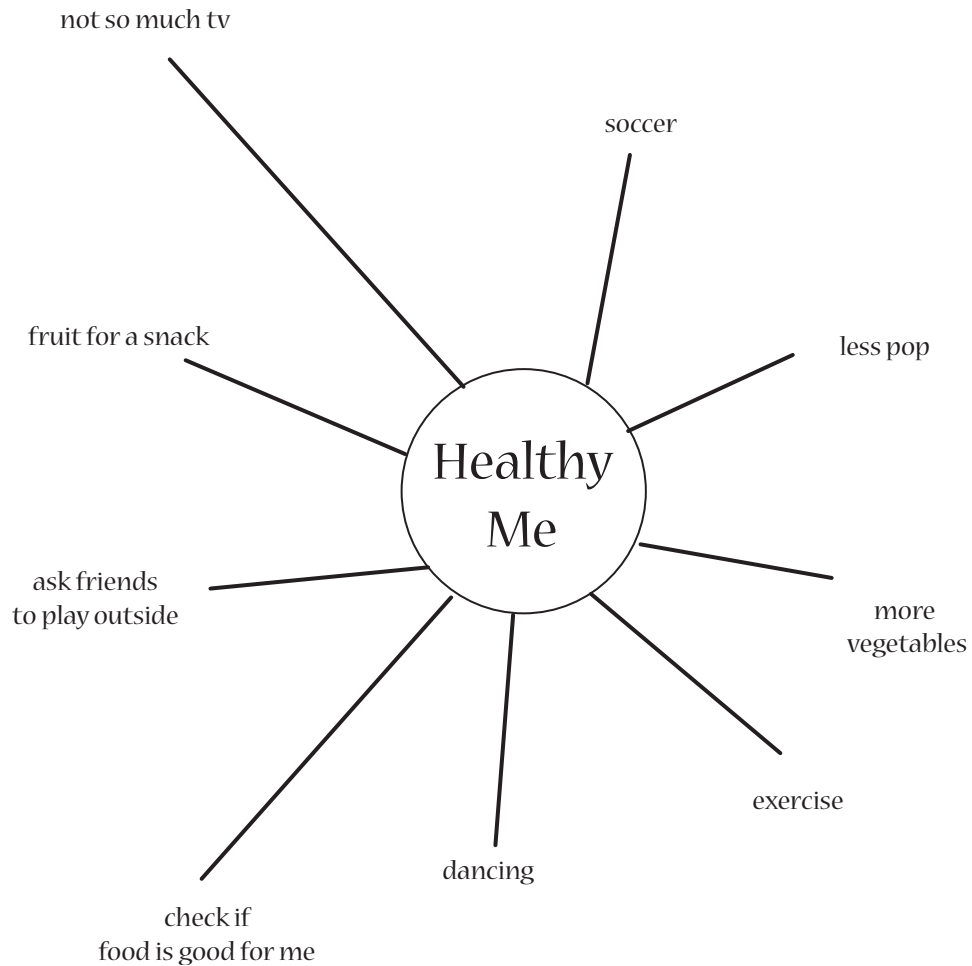
- Rassembler de grandes feuilles de papier à dessin et des crayons à colorier ou des feutres pour tous les élèves.

### **Susciter l'intérêt de l'élève**

- Réunissez les élèves dans le coin de la classe où vous vous réunissez habituellement.
- Montrez-leur le tableau « Une personne en bonne santé » et demandez-leur de placer en équipes de deux et de parler de ce que peut faire une personne pour être en bonne santé, comment elle paraît et se sent, ce qu'elle mange et ce qu'elle ne doit pas faire.
- Demandez aux élèves de partager leurs réponses et de les écrire sur le grand tableau.
  - o Consultez les fiche de renseignements pour les enseignants intitulées Principes et bienfaits d'une alimentation saine et Principes et bienfaits de l'activité physique régulière afin de vous assurer que les grands concepts et les idées principales qu'elles contiennent sont bien abordées.
- Une fois que les élèves ont épuisé leurs idées, ajoutez toutes celles contenues dans les fiches et qui n'ont pas été mentionnées et discutez de ce que les élèves pourraient faire pour être la personne en bonne santé décrite au tableau.

### **Activités**

- Distribuez à chaque élève une grande feuille de papier à dessin.
- Expliquez aux élèves qu'ils devront réaliser une cartographie les décrivant en tant que personne en bonne santé. Pour ce faire, il se dessinent au centre de la feuille de papier puis tracent des lignes qui font des liens vers les choses qu'ils pourraient faire pour demeurer en bonne santé (voir l'exemple en page suivante).
- Conservez le tableau « Une personne en bonne santé » et les cartographies réalisés par les élèves afin de les utiliser plus tard, pour la production du spectacle La Santé en vedette.



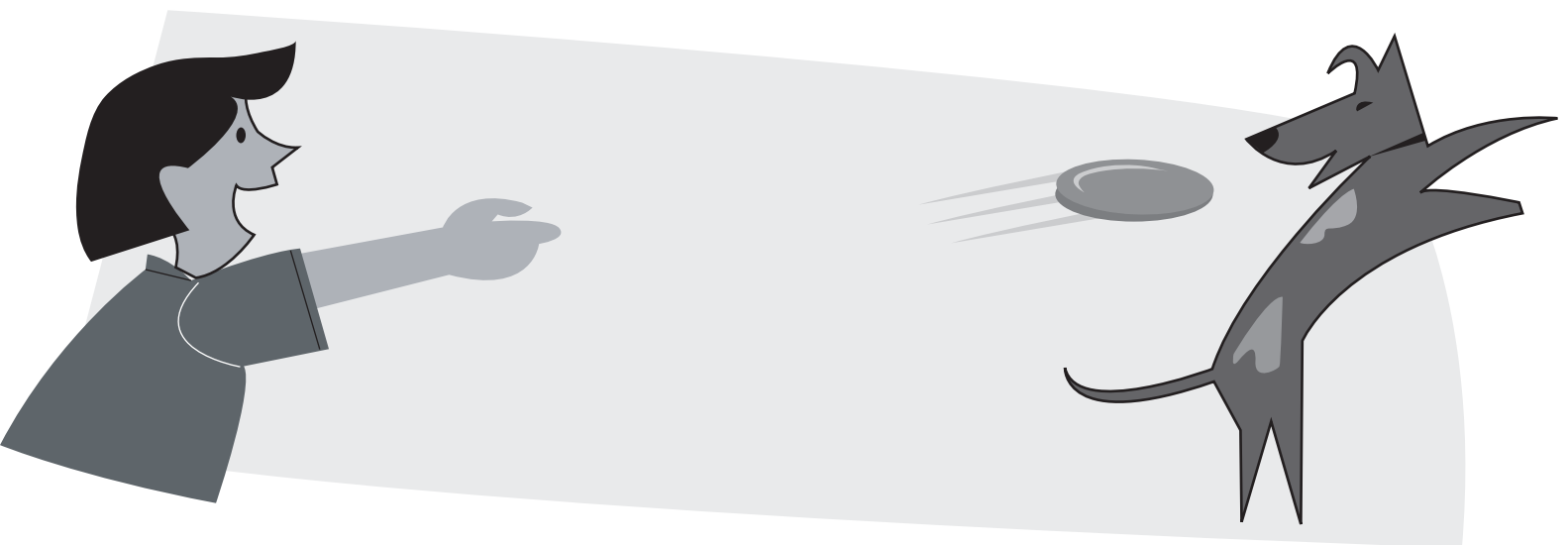
### Note

En discutant d'alimentation saine avec les élèves, expliquez-leur qu'il est important de limiter sa consommation d'aliments riches en gras, en sucre ou en sel (p. ex. les croustilles de pommes de terre ou de maïs, les bonbons, boissons gazeuses, tablettes de chocolat, etc.), et ce, parce que plusieurs aliments riches en gras, en sucre ou en sel contiennent peu d'éléments nutritifs (les composantes de base) qui nous fournissent de l'énergie pour grandir, jouer, et nous sentir bien dans notre peau. Consommer trop d'aliments riches en gras, en sucre ou en sel peut :

- réduire notre appétit et faire en sorte que l'on consomme moins d'aliments sains;
- nous donner l'impression qu'on est plus fatigués et qu'on n'a pas d'énergie pour jouer ou pour apprendre;
- affaiblir notre organisme et notre esprit.

## Évaluation

- Une fois les cartographies réalisées et après que les élèves leur auront donné un titre, demandez-leur de montrer leur projet complété au reste de la classe. À partir de leur cartographie, posez des questions telles que :
  - o Pourquoi 8 heures de sommeil vous aident-elles à demeurer en bonne santé?
  - o Pourquoi manger des légumes et des fruits est-il important pour votre santé?
  - o Combien parmi vous ont écrit « marcher pour aller à l'école » comme étant une activité bonne pour la santé?
  - o Comment pouvez-vous vous faire plus d'amis en participant à des activités?
  - o Comment vous sentez-vous après avoir mangé un petit déjeuner bon pour la santé?
  - o Que se passe-t-il lorsque la plupart de nos repas et de nos collations se composent d'aliments riches en sucre, en gras et en sel comme les croustilles, les boissons gazeuses et autres friandises?
  - o Quels seraient les moyens que vous pourriez utiliser pour préparer des repas sains à la maison ou des lunchs sains pour l'école?





### Survol général

Dans ce module, les élèves constateront l'importance de la couleur des légumes et des fruits et découvriront le concept voulant que les aliments sains comportent des éléments nutritifs dont notre organisme a besoin pour grandir, être fort et en bonne santé.

### Lien avec le programme scolaire

L'objectif d'apprentissage prescrit dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7<sup>e</sup> année est :

- Pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.

### Objectifs

Les élèves pourront :

- constater qu'une alimentation saine suppose que l'on consomme chaque jour une variété de légumes et de fruits colorés;
- conclure qu'en consommant chaque jour une variété de légumes et de fruits colorés, ils bénéficieront d'une variété d'éléments nutritifs dont leur organisme a besoin pour grandir, apprendre, jouer et pour qu'ils se sentent bien dans leur peau;
- dresser la liste d'une variété de légumes et de fruits colorés; et,
- créer une salade santé à l'aide de différents fruits et légumes colorés.

### Préparation

- Obtenir un exemplaire de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits d'une alimentation saine*.

#### Note

Des exemplaires de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine* peuvent être commandés ou téléchargés à partir des sites Internet suivants : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html) et au [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html).

- Repérer le modèle de transparent contenant la recette de Salade arc-en-ciel (page 16).
- Faites pour chaque équipe une copie de la fiche à remplir où écrire la recette du Jardin des salades.

## Susciter l'intérêt de l'élève

- Écrivez les noms de couleurs – rouge, vert, vert foncé, orangé, blanc, violet – afin que tous les élèves les voient.
- Demandez les élèves de nommer des ingrédients qui pourraient composer une salade et de préciser la couleur de chacun de ces ingrédients. Écrivez le nom de l'aliment sous la couleur appropriée.

## Activités

- Expliquez aux élèves que :
  - o les légumes et les fruits sont importants pour la santé. C'est pourquoi ils sont premiers dans la liste de Bien manger avec le guide alimentaire canadien;
  - o les légumes et les fruits contiennent plusieurs éléments nutritifs ou éléments de base dont nos organismes ont besoin pour grandir, apprendre et jouer. Il est important de consommer une variété de légumes et de fruits parce que chacun comporte des éléments nutritifs différents ou des éléments de base nécessaires pour demeurer en bonne santé; et,
  - o selon Bien manger avec le guide alimentaire canadien, on doit consommer chaque jour au moins une portion de légumes vert foncé (asperges, brocoli, petits pois, épinards, etc.) et une portion de légumes orangés (carottes, patates douces, etc.).
- Séparez les élèves en équipes de 3 ou de 4.
- Expliquez aux élèves que le chef d'un nouveau restaurant à la mode appelé « Le Jardin des salades » est à la recherche de nouvelles recettes de salades susceptibles de plaire aux enfants; les salades en question doivent contenir les ingrédients suivants :
  - o une variété de légumes et/ou de fruits colorés; visez 5 par salade;
  - o un légume vert foncé; et,
  - o un légume orangé.

### Note

Avant de vous lancer dans la préparation des aliments, lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau tiède, en frottant les mains pendant au moins 20 à 30 secondes, puis en rinçant abondamment. Assurez-vous de laver soigneusement tous les légumes. Avant de préparer ou de manger des fruits ou des légumes crus, lavez-les avec un peu d'eau et de savon et rincez-les abondamment.

Pour plus de renseignements sur la salubrité alimentaire liée aux fruits et aux légumes, vous pouvez consulter la Fiche santé – Colombie-Britannique sur la salubrité alimentaire des fruits et des légumes frais.

<http://www.bchealthguide.org/healthfiles/hfile59b.stm>

- Montrez le transparent du modèle de recette de salade arc-en-ciel, en insistant sur la façon dont la recette est construite.
- Informez les élèves que ceux et celles qui le souhaitent peuvent faire la démonstration de leur recette lors de la présentation du spectacle La Santé en vedette.
- Distribuez la fiche Le Jardin des salades – Recettes pour les enfants.
- Demandez à chaque équipe d'écrire une recette contenant une variété de légumes et de fruits colorés. Les élèves peuvent créer leur propre recette ou s'inspirer d'une salade qu'ils ont déjà mangée à la maison.
- Réunissez les recettes complétées dans un livret intitulé « Le Jardin des salades – Recettes pour les enfants ». Vous pouvez en faire des copies et le distribuer lors du spectacle La Santé en vedette.
- Vous pouvez prolonger l'activité en lui ajoutant un devoir : les élèves doivent recopier la recette d'une salade préférée dans leur famille contenant une variété de légumes et de fruits colorés.

## Évaluation

Invitez les équipes à partager leur recette avec la classe et à expliquer pourquoi il s'agit d'une salade bonne pour la santé. Vérifiez si les recettes, une fois complétées, incluent bien une variété (au moins cinq) de légumes colorés.

### Note

Pour plus de renseignements sur les légumes et les fruits, consultez :

- [www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca)
- Action Schools! BC (CHEAR, la ressource d'action pour une alimentation saine en classe/ Classroom Healthy Eating Action Resource).



## Modèle de recette : Salade arc-en-ciel

Avant de commencer, lavez-vous bien les mains et nettoyez la surface de préparation des aliments.

### Ingrédients

1 laitue iceberg

1 poivron vert, en fines lanières

1 carotte, râpée

1/2 concombre, tranché

1 tomate, taillée en quartiers

250 ml (1 tasse) de bouquets de brocoli

125 ml (1/2 tasse) de raisins rouges, coupés en deux

125 ml (1/2 tasse) de quartiers d'orange

### Mode de préparation

Bien laver la laitue iceberg et l'égoutter à l'aide d'une essoreuse à salade. Laver et couper les légumes. Mélanger tous les ingrédients et arroser de votre vinaigrette préférée.

**Donne 6 portions.**



# 3<sup>e</sup> année | Module 2 - Recettes pour enfants du Jardin des salades

---

(nom de la salade)

Créée par :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ingrédients :

Mode de préparation :

Nombre de portions :

Il est important de manger chaque jour des légumes et des fruits colorés parce que

---

## 3<sup>e</sup> année | Module 3 - C'est quoi ton activité?



### Survol général

Dans ce module, les élèves démontreront qu'ils ont compris les bienfaits physiques et émotionnels liés à l'activité physique et comment ces bienfaits contribuent à un mode de vie sain.

### Lien avec le programme scolaire

L'objectif d'apprentissage prescrit dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7<sup>e</sup> année est :

- de décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.
- de pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.

### Objectifs

Les élèves pourront :

- identifier diverses activités physiques qui contribuent à de saines habitudes de vie; et,
- discuter des avantages physiques et émotionnels liés à l'activité physique.

### Préparation

- Lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes et bienfaits de l'activité physique régulière.
- Repérer et lire les règles du jeu « C'est quoi ton activité? ».
- Couper de 4 à 5 feuilles de papier blanc de 28 x 22 cm en 8 morceaux de taille égale. On obtient ainsi de 32 à 40 petites feuilles de papier.
- Repérer et lire la fiche de l'activité « Laquelle est la meilleure et pourquoi? ».

## Susciter l'intérêt de l'élève

- Faites remplir aux élèves la fiche de l'activité « Laquelle est la meilleure et pourquoi? ».
- Poursuivez l'activité oralement. Une fois que les élèves auront déterminé quelle activité est la meilleure, demandez-leur : « Pourquoi cette activité est-elle la meilleure ? » « Comment cette activité peut-elle améliorer la façon dont vous vous sentez physiquement et émotionnellement? »

## Activités

- Demandez aux élèves de dresser la liste des raisons qui expliquent pourquoi il est important d'être actif physiquement. Notez les réponses afin que tout le monde les voie. (voyez les concepts et les grandes lignes dans la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*).
- Expliquez aux élèves que tous ces bienfaits peuvent être obtenus lorsqu'ils suivent les lignes directrices pour une alimentation saine et qu'ils sont actifs tous les jours. Voilà ce que signifie avoir un mode de vie sain.
- Demandez aux élèves d'identifier quelles sont les activités physiques qu'ils préfèrent faire avec leurs amis et/ou leur famille.
- Notez les activités des jeunes afin que toute la classe puisse les voir.
- Distribuez un bout de papier à chaque élève.
- Attribuez une activité citée à chaque élève, puis demandez-leur d'en écrire le nom avec soin sur leur bout de papier.
- Demandez aux élèves de plier leur bout de papier en trois.
- À l'aide d'un sac en papier ou de tout autre contenant, ramassez tous les bouts de papier des élèves.
- Expliquez ensuite aux élèves que l'on va jouer à un jeu qui s'appelle « C'est quoi ton activité? »
- Dites aux élèves que le jeu sera qualifié de jeu-questionnaire le plus populaire de l'heure lors de la présentation du spectacle La Santé en vedette.
- Expliquez les règles du jeu « C'est quoi ton activité? »
- Lancez le jeu en invitant chaque élève à mimer une activité et en invitant la classe à tenter de deviner de quelle activité il s'agit.
- Après chaque activité, discutez de ses bienfaits physiques et émotionnels possibles. (p. ex. courir fait travailler plus fort le cœur et les poumons, ou jouer à des jeux de poursuite comme la tag nous rend heureux parce que nous sommes avec nos amis. Inspirez vous de la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*).

## Évaluation

Pendant que les élèves miment une activité et une fois que la classe a deviné de quelle activité il s'agit, demandez aux jeunes d'identifier les bienfaits physiques et émotionnels de se livrer à cette activité de façon régulière.

À la fin du module, mettez les élèves au défi de s'engager à essayer une nouvelle activité après l'école. Le lendemain, invitez-les à partager leur expérience.

### RÈGLES DU JEU « C'EST QUOI TON ACTIVITÉ? »

Les règlements suivants s'inspirent de ceux du jeu des charades, que l'on retrouve au <http://en.wikipedia.org/wiki/> (en anglais).

« C'est quoi ton activité? » est un jeu de devinettes similaires à celui des charades. Les élèves miment une activité, et les autres joueurs tentent de deviner quelle est cette activité. Il peut s'agir d'un seul mot, comme « marelle », ou d'une expression plus longue, comme « faire du ski de fond ». L'objectif est d'utiliser notre langage corporel au lieu de notre langage verbal pour livrer un message à d'autres personnes.

- 1) L'enseignant divise la classe en deux équipes.
- 2) Chaque équipe détermine l'ordre dans lequel ses membres vont jouer (du plus petit au plus grand, dans l'ordre où ils sont assis, etc.).
- 3) On établit ensuite une limite de temps que les joueurs devront observer au moment de mimer l'activité (prévoir de 15 à 60 secondes est l'idéal). Utiliser l'horloge de la classe ou une montre pour garder un œil sur le temps.
- 4) Utilisez un chiffre de 1 à 10 pour déterminer quelle équipe commencera; l'équipe qui devine le chiffre commence.
- 5) Le premier joueur de l'équipe qui commence le jeu pige une minifeuille parmi celles recueillies par l'enseignant, et lit le nom de l'activité qui s'y trouve.
- 6) L'élève mime l'activité pendant que les autres membres de l'équipe essaient de deviner de quoi il s'agit. Si l'équipe parvient à deviner en quoi consiste l'activité dans une période de temps donnée, elle remporte un point.
- 7) Aucun son ni mouvement des lèvres ne sont permis. Si cela se produit, l'équipe concernée perdra tous ses points.
- 8) L'élève mimant l'activité ne peut montrer ou pointer du doigt un objet dans la classe si, en le faisant, il aide ses coéquipiers à deviner son activité. Si cela se produit, l'équipe perdra tous ses points.
- 9) Les équipes jouent tour à tour jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient eu la chance de mimer une activité.
- 10) L'équipe gagnante remporte le droit de choisir la prochaine activité physique qui sera effectuée par la classe.

#### Note

Si vous souhaitez transformer le jeu en compétition, faites concourir les deux équipes l'une contre l'autre.



## LAQUELLE EST LA MEILLEURE ET POURQUOI?

Encerle l'activité qui apporte le plus de bienfaits sur le plan physique et émotionnel.

Monter les escaliers

OU

Prendre l'ascenseur

Marcher pour aller à l'école

OU

Se faire reconduire à l'école

Se déplacer à bicyclette

OU

Se déplacer en autobus

Se déplacer en autobus

OU

Se faire reconduire à l'école

Marcher jusqu'au magasin

OU

Conduire pour aller au magasin

Faire sortir le chien

OU

Sortir avec le chien

Naviguer sur Internet

OU

Naviguer avec un bateau à voiles

Regarder une partie de soccer

OU

Jouer au soccer

Monter des côtes avec vos amis

OU

Monter l'escalier dans la maison

Parler avec tes amis le midi

OU

Jouer au basket-ball avec  
tes amis le midi

Regarder la télé

OU

Jouer à un jeu de poursuite  
avec ton frère ou ta sœur



## NOTE

La Santé en vedette est un événement qui permet à ses participants de montrer leurs talents ou leurs réalisations; des émissions comme *Canadian Idol*, *Star Académie* ou *So you think you can dance* sont des spectacles de ce genre.

## NOTE

Une grande partie du travail nécessaire pour la présentation du spectacle La Santé en vedette a déjà été fait lors des trois modules précédents. Du module 1, on conservera le tableau et la cartographie réalisée par les élèves; du module 2, des recettes à partager et du module 3, un jeu auquel on pourra jouer avec les personnes qui assisteront à La Santé en vedette.

## Survol général

Les élèves décrivent comment une alimentation saine et de l'activité physique aident à être en bonne santé et à se sentir bien dans sa peau, en ayant recours à un spectacle qui servira de vitrine à leurs réalisations.

## Lien avec le programme scolaire

L'objectif d'apprentissage prescrit dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7<sup>e</sup> année est :

- de décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.
- de pouvoir expliquer l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière dans le cadre d'un mode de vie sain.

## Objectifs

Les élèves pourront :

- faire état de leurs connaissances sur l'importance de manger sainement et de faire de l'activité physique tous les jours pour avoir un mode de vie sain; et,
- identifier et partager des pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle.

## Préparation

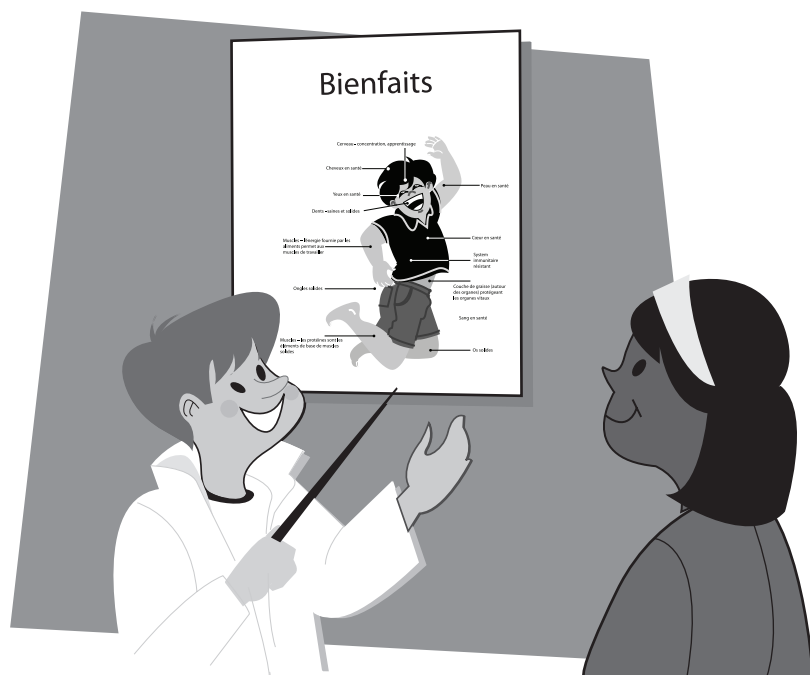
- Rassembler tout le matériel produit au cours des modules précédents (il est très important que chaque élève participe au projet, par ses travaux ou autrement).
- Réorganiser l'aménagement de la classe ou prévoir un local ou un lieu où il sera possible d'accueillir le spectacle.

## Susciter l'intérêt de l'élève

- Animez une discussion avec les élèves sur les émissions ou d'autres événements mettant en vedette des capacités ou des réalisations quelconques, et qu'ils ont vues dans leur communauté ou à la télé.

## Activités

- Utilisez les questions suivantes pour revenir avec les élèves sur le contenu des trois derniers modules.
  - o Quelle est la définition d'une personne en bonne santé? Les élèves peuvent consulter le tableau créé lors du module 1.
  - o Que pouvez-vous FAIRE pour être une personne en bonne santé?
  - o Pourquoi est-il important de manger une variété de légumes et de fruits de couleurs vives?
  - o Quelles activités physiques préférez-vous? Comment vous sentez-vous après avoir été active?
- Demandez aux élèves de revenir sur tout ce qu'ils ont appris au cours de l'unité et dressez au tableau la liste de toutes les notions importantes qu'ils aimeraient partager avec les compagnons de la classe et du reste de l'école lors de la présentation de La Santé en vedette.
- Demandez aux élèves de préparer un plan pour La Santé en vedette. Ce plan pourrait inclure :
  - o le choix d'un nom pour l'événement;
  - o le choix d'un animateur;
  - o la planification de l'ordre dans lequel se dérouleront les prestations de chacun; et,
  - o la façon dont commencera et se terminera le spectacle.
- Préparez des invitations pour les élèves d'une autre classe et pour les parents, afin qu'ils puissent assister au spectacle.



# 3<sup>e</sup> année | Évaluation finale de l'unité d'enseignement – saines habitudes de vie

Cette évaluation peut être complétée à l'aide de la revue des réponses des enfants, de l'observation de ses réponses au cours des divers modules, des travaux réalisés durant ces modules ou des propos tenus par les élèves durant les cours.

OAP : identifier les pratiques en alimentation saine telles que décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
<b>CONNAISSANCES</b> L'élève se souvient des notions et de l'information échangées dans les modules :				
Explique ce qui rend une personne en bonne santé (dormir suffisamment, prendre le petit-déjeuner, manger une variété de légumes et de fruits colorés, manger des collations santé, limiter sa consommation de gras, de sel et de sucre, être actif, se faire des amis).	Peut donner un exemple de ce qui rend une personne en bonne santé.	Peut donner 2 ou 3 exemples de ce qui rend une personne en bonne santé.	Peut donner de 4 à 6 exemples de ce qui rend une personne en bonne santé.	Parvient à donner tous les exemples cités dans les modules et donne même d'autres exemples.
Comprend le lien avec la santé émotionnelle.	A constamment besoin d'aide pour comprendre le lien avec la santé émotionnelle.	Explique le lien avec la santé émotionnelle et parvient à donner quelques exemples (de 2 à 3).	Explique le lien avec la santé émotionnelle et donne plusieurs exemples (4 ou plus).	Livre une explication détaillée du lien avec la santé émotionnelle et donne plusieurs exemples.

<b>COMPRÉHENSION</b> L'élève arrive à répondre aux questions suivantes :				
Pourquoi est-il important de limiter sa consommation de certains aliments? De manger des fruits et légumes colorés? D'être actif?	A constamment besoin d'aide pour donner des raisons de faire des choix menant à de saines habitudes de vie (éléments nutritifs, muscles solides, amitiés, etc.)	Donne des raisons de faire des choix menant à de saines habitudes de vie (éléments nutritifs, muscles solides, amitiés, etc.)	Parvient sans aide à donner des raisons de faire des choix menant à de saines habitudes de vie (éléments nutritifs, muscles solides, amitiés, etc.)	Identifie spontanément les raisons de faire des choix menant à de saines habitudes de vie (éléments nutritifs, muscles solides, amitiés, etc.)
Comment vous sentez-vous lorsque vous faites de l'exercice? Lorsque vous mangez des fruits et des légumes?	A constamment besoin d'aide pour dire comment il/elle se sent face à de saines habitudes de vie.	Avec un peu d'aide, peut expliquer comment il/elle se sent face à de saines habitudes de vie.	Parvient sans aide à dire comment il/elle se sent face à de saines habitudes de vie.	Explique spontanément comment il/elle se sent face à de saines habitudes de vie.
Comment l'activité physique peut-elle vous aider à vous faire de nouveaux amis?	A constamment besoin d'aide pour parler des aspects sociaux de l'activité physique (esprit d'équipe, etc.).	Peut parler des aspects sociaux de l'activité physique (esprit d'équipe, etc.) avec un peu d'aide.	Parvient sans aide à parler des aspects sociaux de l'activité physique (esprit d'équipe, etc.).	Parle spontanément des aspects sociaux de l'activité physique (esprit d'équipe, etc.).



# 3<sup>e</sup> année | Évaluation finale de l'unité d'enseignement – saines habitudes de vie

OAP : identifier les pratiques en alimentation saine telles que décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
<b>METACOGNITION</b> L'élève réfléchit sur ses actions passées et envisage des changements là où c'est nécessaire.				
Que faites-vous déjà pour demeurer en bonne santé?	A constamment besoin d'aide pour réfléchir à ses actions et à ses choix passés.	Avec un peu d'aide, peut réfléchir à ses actions et à ses choix passés.	Peut réfléchir sans aide à ses actions et à ses choix passés.	Parvient spontanément à réfléchir à ses actions et à ses choix passés.
Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant de commencer ce cours?  Que voyez-vous différemment désormais?	A constamment besoin d'aide pour constater les changements dans ses façons de penser/ses attitudes.	Avec un peu d'aide, parvient à constater des changements dans ses façons de penser.	Parvient à constater des changements dans ses façons de penser.	Parvient spontanément à constater des changements dans ses façons de penser.
Comment cela affectera-t-il vos décisions futures?	A constamment besoin d'aide pour identifier certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Avec un peu d'aide, identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie spontanément certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.



# Fiche d'information – Principes et bienfaits d'une alimentation saine

Un régime alimentaire sain fournit les éléments nutritifs nécessaires à la formation d'os solides, du sang, des muscles et des dents et qui jouent un rôle important dans notre capacité à lutter contre les maladies. Une alimentation saine aide à grandir, apprendre, jouer et se sentir bien dans sa peau. Bien manger est important pour notre santé globale et pour notre bien-être en général.

Même si nous arborons des silhouettes et des tailles différentes et que nos besoins nutritifs ne sont pas tous les mêmes pour demeurer en bonne santé, les principes fondamentaux pour une alimentation saine s'appliquent à tous, peu importe leur âge ou l'étape de leur vie.

## Principes

Quels sont les principes d'une alimentation saine?

- Manger à des heures régulières des repas et des collations qui regroupent divers types d'aliments, dans des quantités correspondant aux caractéristiques physiques et à la taille de chacun de nous.
- Choisir des aliments colorés et riches en éléments nutritifs, indispensables pour grandir, apprendre et jouer et pour prévenir les maladies et les affections.
- Préférer des aliments faibles en gras, en sucre et en sel. Bien manger avec le guide alimentaire canadien propose des directives pour choisir les aliments les plus sains.
- Garder son corps bien hydraté en buvant régulièrement tout au long de la journée des boissons saines, comme l'eau et le lait. Les boissons gazeuses et autres boissons sucrées peuvent remplir l'estomac et fournissent des calories vides dont les corps en croissance n'ont pas besoin.
- Être attentif à nos signaux internes de faim et de satiété et y réagir, afin de consommer la bonne quantité d'aliments en fonction de nos caractéristiques et de la taille de notre corps, de conserver un poids santé et de se sentir bien dans notre peau.
- Commencer la journée par un petit déjeuner santé qui fournira l'énergie nécessaire pour jouer, apprendre et grandir. Un petit déjeuner santé est particulièrement important pour les enfants, car il rassasie leur petit estomac jusqu'à la prochaine collation ou jusqu'au prochain repas.
- Manger deux ou trois fois par jour des collations santé qui donnent l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour apprendre, jouer et rassasier les petits estomacs. Une collation santé comprend des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires.
- Prendre ses repas en commun optimise l'apport alimentaire et nutritif, améliore la communication et les liens avec les autres, et crée des traditions liées à la nourriture et aux repas.
- Bien manger avec le guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour cinq portions du guide alimentaire de légumes et de fruits pour les enfants de 4 à 8 ans, et six portions pour les jeunes de 9 à 13 ans. Le guide alimentaire



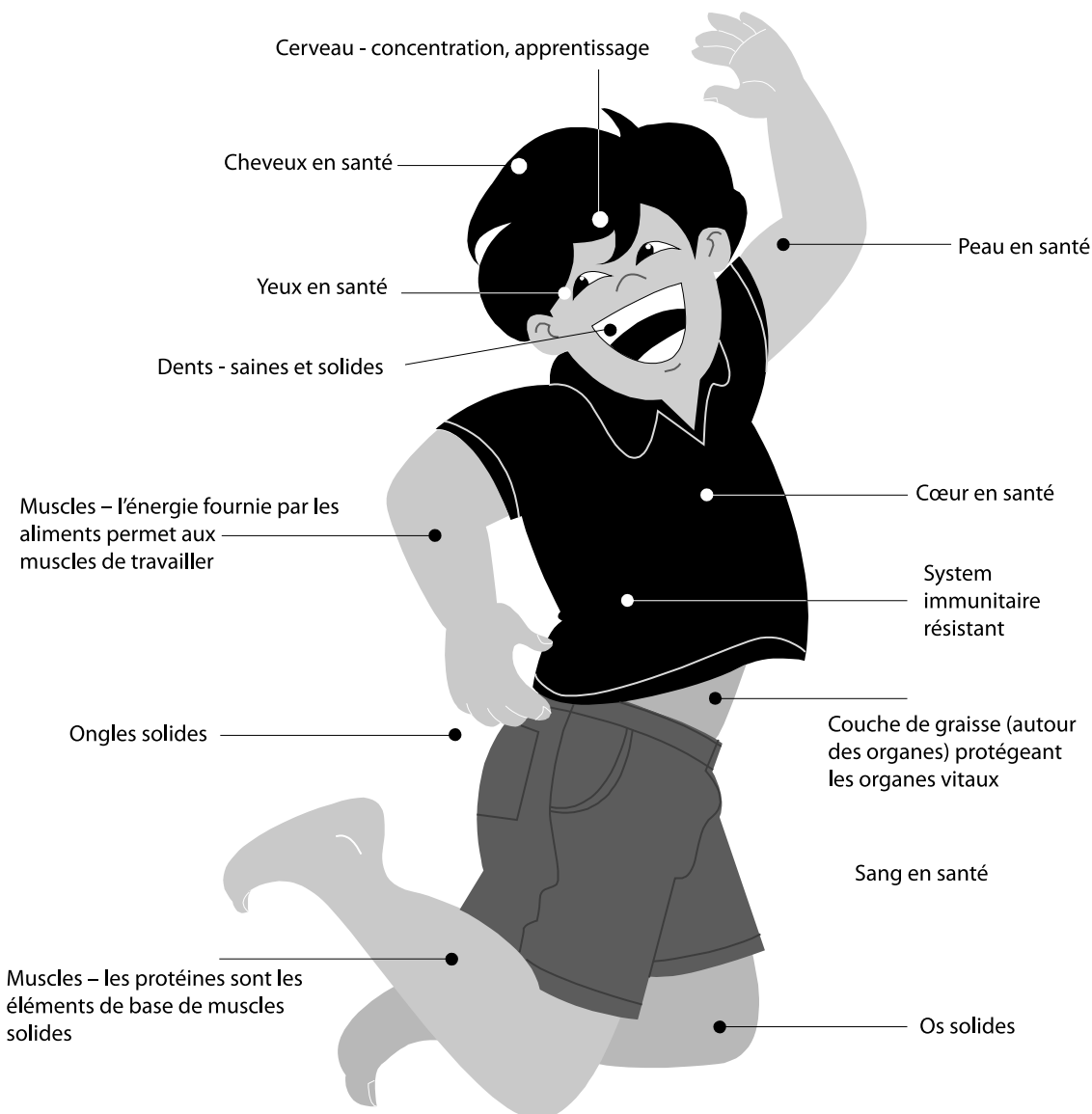
- recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants.

## Bienfaits

Pourquoi les aliments que nous choisissons sont-ils si importants?

Il est important de choisir tous les jours une variété d'aliments sains pour s'assurer de bénéficier des éléments nutritifs nécessaires à un corps en bonne santé (voir l'illustration ci-dessous). Les éléments nutritifs sont les composants des aliments et des boissons qui fournissent la nourriture nécessaire pour grandir, apprendre et jouer. On classe les éléments nutritifs en six grandes catégories : glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux et eau. Les enfants ont besoin de plus de 40 éléments nutritifs dans des quantités différentes. Certains d'entre eux sont les matériaux de base pour des os, des dents, des muscles, des cheveux et des ongles en santé. D'autres fournissent l'énergie nécessaire à toutes les activités quotidiennes, comme réguler la température du corps, apprendre et jouer. Manger régulièrement aide aussi à conserver une attitude et un comportement positifs, à s'adapter au stress et à profiter de nuits de sommeil régulières et équilibrées.

Une alimentation saine fournit l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, apprendre, jouer et se sentir bien dans sa peau. L'illustration ci-dessous montre les effets positifs d'une alimentation saine sur l'organisme :



# Fiche d'information – Principes et bienfaits de l'activité physique

Le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes* recommande d'augmenter le temps actuellement consacré à l'activité physique, en commençant par 30 minutes de plus par jour, pour atteindre 90 minutes d'activité modérée à vigoureuse quotidiennement.

## Principes

Il existe trois types d'exercices physiques : exercices d'endurance, de souplesse et de musculation.

- **Endurance** – exercices continus qui renforcent le cœur et les poumons.
- **Souplesse** – exercices d'étirement et de traction qui augmentent l'amplitude des mouvements et favorisent la relaxation musculaire.
- **Musculation** – exercices d'entraînement musculaire qui renforcent les muscles et les os.

Pour encore plus de bienfaits pour la santé, participez à ces trois types d'exercices chaque jour... et faites-le en sorte d'**avoir du plaisir!** Les enfants seront plus enclins à être actifs tous les jours s'ils s'amuse.

Des exercices d'**endurance** amusants

- Jeux de terrain comme les jeux de poursuite (tag), les quatre-coins, la course à obstacles
- Bicyclette, trottinette ou planche à roulettes
- Randonnée et course d'orientation
- Soccer, basket-ball, hockey
- Patin sur glace ou à roues alignées, natation, ski de fond ou ski alpin
- Danse
- Sauts, sauts sur place et corde à danser

Des exercices de **souplesse** amusants

- Danse
- Gymnastique
- Yoga
- Arts martiaux

Des exercices de **musculation** amusants

- Jeux sur des structures où il faut grimper



- Escalade sur portiques de jeu
- Sauts, sauts sur place et corde à danser
- Marelle ou saut à cloche-pied
- Canot et kayak
- Exercices avec élastiques

Plusieurs exercices amusants peuvent appartenir à plus d'une catégorie. La corde à danser, par exemple, est à la fois un exercice d'endurance et de musculation.



## Avantages

Faire de l'exercice tous les jours, c'est à la fois amusant et bon pour la santé. L'activité physique quotidienne comporte de nombreux avantages; elle aide notamment au développement d'os, d'un cœur et de muscles sains, et aide aussi à la santé d'ensemble de chaque personne.

**Des os en santé** – Une ossature solide s'acquiert durant l'enfance et l'adolescence. Sauter, soulever des poids et faire de la musculation permet d'avoir une ossature solide et de réduire les risques de fractures ostéoporotiques plus tard dans la vie.

**Un cœur en santé** – Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès en importance au Canada. La sédentarité est considérée comme un facteur de risque important, mais modifiable, pour les maladies du cœur. Participer régulièrement à des jeux actifs, à des jeux de poursuite, courir et marcher contribuent à la santé du cœur des élèves.

**Des muscles en santé** – La force et la souplesse des muscles améliorent les habiletés fonctionnelles et favorisent un mode de vie actif tout au long de la vie. Soulever des poids et faire de la musculation permettent de renforcer les os et en favorisent un développement sain. Des étirements augmentent l'amplitude des mouvements et contribuent au développement des muscles.

**Être en bonne santé** – Un mode de vie sain contribue au développement d'une bonne estime de soi, diminue l'utilisation du tabac, favorise une alimentation adéquate, conserve un poids santé et améliore les résultats scolaires.

L'activité physique a d'autres avantages : elle augmente l'énergie, diminue le stress, accroît la concentration, améliore la posture et l'équilibre, et multiplie les occasions de se faire de nouveaux amis.

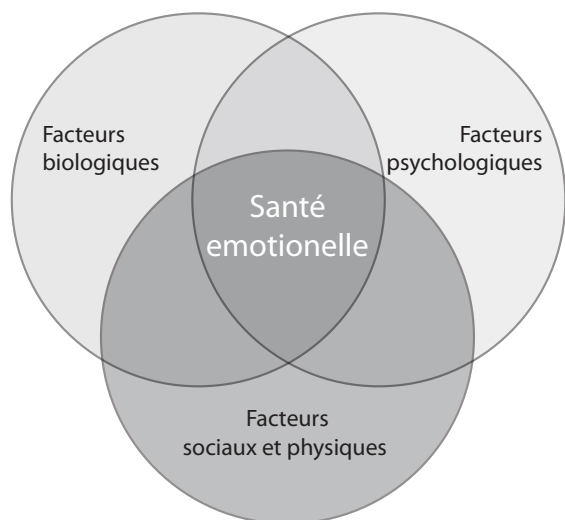
*Action Schools! BC (2006)*  
[www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca)

# Fiche d'information – La santé émotionnelle

## Qu'est-ce que la santé affective?

Il est difficile de définir la santé émotionnelle de manière précise et claire. On la décrit souvent comme le fait de se sentir bien dans sa peau (avoir une bonne estime de soi), d'avoir confiance en soi et de pouvoir compter sur des habiletés permettant d'affronter les problèmes et les défis de la vie.

La santé émotionnelle des enfants repose sur une interaction complexe de facteurs dont la biologie, la psychologie (tempérament de l'enfant) et le milieu social et physique.



### En général, les enfants ayant une bonne santé mentale et émotionnelle :

- ont une bonne estime de soi et un sens clair de qui ils sont;
- peuvent comprendre et exprimer une émotion de façon appropriée;
- se remettent rapidement des expériences difficiles;
- se perçoivent comme capables et compétents;
- entretiennent des relations positives avec leur famille et avec les autres enfants;
- peuvent passer du temps seuls;
- arrivent à relever avec succès les défis rencontrés au cours de leur développement.

### Quel lien y a-t-il entre alimentation saine, activité physique et santé émotionnelle chez les enfants?

Quand les élèves sont en bonne santé mentale et physique, il leur est plus facile d'apprendre et d'interagir adéquatement dans la classe. Le stress, la faim, l'anxiété, la dépression et l'incapacité de se concentrer nuisent à l'apprentissage. De mauvais résultats scolaires peuvent accroître les sentiments de frustration et d'anxiété chez les enfants, ce qui affecte encore plus leur apprentissage et leur réussite.

La relation entre l'activité physique et la santé émotionnelle est donc bien claire.



L'activité physique favorise le bien-être psychologique et minimise les sentiments de dépression et d'anxiété. Chez les enfants qui sont actifs physiquement, on constate :

- un degré de confiance en soi plus élevé et une meilleure estime de soi;
- de meilleurs résultats scolaires et un meilleur rendement cognitif;
- des améliorations sur le plan de l'attitude, de la discipline, du comportement et de la créativité.

Des études commencent à démontrer avec de plus en plus d'évidence le lien entre nutrition et santé émotionnelle. Ces recherches nous ont appris jusqu'à maintenant que :

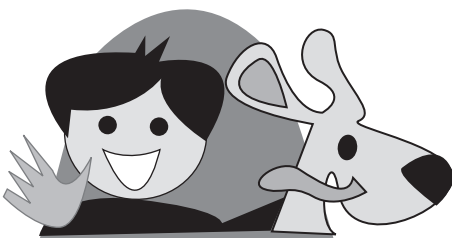


- le taux de glycémie est directement lié aux types d'aliment que consomme un enfant et la fréquence de ses repas peut être à l'origine de variations importantes dans son humeur et dans son comportement;
- les enfants vivant dans la pauvreté et qui manquent de nourriture à la maison ont de la difficulté à fournir un bon rendement scolaire;
- une carence de certains éléments nutritifs peut être associée à divers troubles mentaux et comportementaux, dont l'hyperactivité avec déficit d'attention, la dépression, les troubles d'apprentissage, l'impulsivité et l'agressivité;
- les allergies alimentaires et la sensibilité à certains aliments peuvent aussi déclencher des réactions émotionnelles et comportementales chez les enfants;
- la caféine peut augmenter l'excitation, l'irritabilité, la nervosité ou l'anxiété chez les enfants.

Même si la recherche est encore en émergence, nous savons toutefois avec certitude qu'un régime alimentaire sain et de l'activité physique quotidienne aident tant à la santé physique qu'à la santé émotionnelle des enfants.

### **On peut favoriser le bien-être émotionnel des enfants :**

- en les aidant à comprendre ce qu'est une alimentation saine, à acquérir des connaissances et à développer des compétences à ce sujet;
- en les aidant à comprendre et à acquérir des connaissances et des compétences, et en leur fournissant des occasions de faire de l'activité physique tous les jours;
- en les aidant à comprendre l'importance de nuits de sommeil régulières et équilibrées;
- en leur offrant des occasions de réussir;
- en créant un milieu sécurisant, en établissant des routines et des attentes claires et en récompensant les comportements positifs;
- en leur enseignant des habiletés de communication et de résolution de problèmes;
- en leur enseignant à reconnaître et à comprendre leurs émotions et celles des autres;
- en intervenant sur les difficultés d'apprentissage qui pourraient nuire à leur réussite scolaire.



# Fiche d'information – Conseils aux enseignants sur le lavage des mains

Se laver les mains correctement et fréquemment évite la propagation des maladies, réduit le nombre de congés de maladie et favorise de meilleurs résultats scolaires.

On doit se laver les mains avant et après tout contact avec des microbes (p. ex. des bactéries), notamment après avoir été aux toilettes, après s'être mouché, après avoir joué ou touché à des animaux ou avant de manipuler des aliments.

Que faut-il faire pour se laver correctement les mains?

- Mouiller les mains à l'eau tiède/chaude.
- Frotter toutes les parties des mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 15 à 20 secondes (c.-à-d. le temps de chanter deux fois Bon anniversaire). Faire mousser le savon généreusement et frotter au bout des doigts et sous les ongles.
- Rincer les mains à l'eau chaude.
- Utiliser une serviette en papier pour essuyer les mains; fermer les robinets et ouvrir la porte de la salle de bain.

Pour en savoir plus sur le lavage des mains :

Consultez sur Internet les Fiches-santé de la Colombie-Britannique, qui livrent des explications détaillées sur le lavage de mains :

[www.bchealthguide.org/healthfiles/bilingua/french/hfile85-F.pdf](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/bilingua/french/hfile85-F.pdf)

Consultez également la page Web de la campagne Des pilules contre tous les microbes?, offrant des plans de cours détaillés sur le lavage des mains :

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

Vous pouvez aussi proposer aux jeunes un dessin animé montrant comment se laver les mains (en anglais) :

[http://www.henrythehand.com/pages/content/sub\\_d.html](http://www.henrythehand.com/pages/content/sub_d.html)



Conception : Autorité sanitaire du Fraser



## 3<sup>e</sup> année | Ressources supplémentaires

Voici, en ordre alphabétique, une liste de sites Internet que les enseignants peuvent consulter pour se renseigner davantage sur l'alimentation saine et l'activité physique et se procurer des ressources supplémentaires à utiliser dans la classe.

### Action Schools! BC

[www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca) (en anglais)

*Action Schools! BC* est un modèle de pratique exemplaire conçu pour aider les écoles à créer des plans d'action personnalisés visant à promouvoir un mode de vie sain. Ce site a été conçu pour mettre à contribution l'ensemble de la communauté scolaire et pour offrir aux enfants un programme d'alimentation saine et d'activité physique.

Les écoles inscrites peuvent avoir accès à des blocs d'activités à faire en classe, lesquels contiennent de l'équipement et des ressources pour l'enseignant. On y offre aussi des services pour l'enseignant et le soutien continu de l'équipe d'*Action Schools! BC*.

Le document *Action Pages!* est une ressource conviviale qui permet de relier les enseignants, les entraîneurs pour les jeunes et les instructeurs et entraîneurs présents dans la communauté à une multitude de ressources disponibles partout au Canada pour aider les communautés scolaires actives et saines.

### ActNow BC

[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca) (en anglais)

Ce site commandité par le gouvernement de la Colombie-Britannique propose de l'information sur l'alimentation saine, l'activité physique et le tabagisme à l'usage des enseignants et des élèves. Il fournit également des liens vers divers sites crédibles sur la santé traitant de ces sujets. Les enseignants, les familles et les élèves peuvent avoir accès à des renseignements et trouver des trucs pratiques sur l'activité physique et l'alimentation saine pour les enfants et les adolescents.

S'adressant spécifiquement aux écoles ayant adopté un mode de vie sain, ce site propose des liens vers des programmes en santé et sécurité dans les écoles, y compris vers *Action Schools! BC*, le programme de distribution de collations *School Fruit and Vegetable Snack Program*, *Kick the Nic* et *Way to Go!*

Des renseignements et des liens sont aussi proposés pour *Making It Happen: Healthy Eating at School* et vers la *Directorate of Agencies for School Health* (direction des organismes pour la santé à l'école). Ces partenariats permettent d'offrir plus de ressources aux écoles et d'aider à la mise en place d'environnements plus sains dans les établissements scolaires, lesquels mettront l'accent sur une alimentation saine et sur l'activité physique dans le cadre d'un modèle en santé pour les écoles polyvalentes.

### BC Healthy Living Alliance

[www.bchealthyliving.ca](http://www.bchealthyliving.ca) (en anglais)

La *BC Healthy Living Alliance (BCHLA)*, l'alliance britannico-colombienne pour un mode de vie sain, est une coalition provinciale d'organismes travaillant conjointement à améliorer la santé des citoyens de la Colombie-Britannique par la promotion de l'activité physique, d'une saine alimentation et d'une vie sans fumée. Ce site Web regroupe de l'information, des rapports et des liens vers d'autres organismes touchant la santé.

### BC Dairy Foundation

[www.bcdairyfoundation.ca](http://www.bcdairyfoundation.ca) (en anglais)

La *BC Dairy Foundation*, la Fondation des produits laitiers de la Colombie-Britannique, est un organisme sans but lucratif qui offre des programmes éducatifs novateurs en nutrition à l'usage du réseau scolaire de la province. Des ateliers offerts aux enseignants de niveau primaire, intermédiaire et secondaire de partout en Colombie-Britannique leur permettent de bénéficier d'une expérience concrète avec les programmes éducatifs et l'information offerts par la Fondation et les aident aussi à mieux dispenser l'enseignement en matière d'alimentation saine une fois dans leur classe.

Ce site comporte également des bons de commande pour des ressources en alimentation saine et de l'information sur le programme de distribution de lait dans les écoles de la Fondation. Enfin, on y trouve des activités à télécharger gratuitement et dont l'objectif est de promouvoir le plaisir de bien manger chez les élèves.

## Ministère de l'Éducation de la C.-B. – Écoles « santé »

[www.bced.gov.bc.ca/health](http://www.bced.gov.bc.ca/health) (en anglais)

Ce site du ministère de la Santé de la Colombie-Britannique regroupe une variété de ressources qui peuvent être utilisées par les écoles et par les enseignants dans leur classe en vue de faire découvrir le concept de mode de vie sain aux enfants et aux adolescents.

Il permet de télécharger une série de documents sur un mode de vie sain pour la famille. On y trouve de l'information à l'intention des enfants et des jeunes de divers âges. Ces livrets fournissent également des renseignements et des stratégies pratiques pour une alimentation saine et de l'activité physique, dont de l'information pour adopter des comportements santé à l'école.

Le *BC Healthy Schools Network*, le réseau des écoles « santé » de la Colombie-Britannique, fait la promotion des écoles polyvalentes et soutient celles-ci dans trois secteurs : enseignement et apprentissage, environnement scolaire et partenariats communautaires. Des bulletins de réseau et des ressources pour les écoles sont également offerts.

## Réseau canadien de la santé

[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

Ce site du Réseau canadien de la santé fait la promotion de choix santé. Il offre de l'information sur les nombreux facteurs qui influent sur notre santé, qu'ils soient sociaux, environnementaux ou qu'il s'agisse de choix quotidiens en matière de saine alimentation et d'activité physique. Une vaste gamme de ressources, d'outils et de liens sur l'alimentation saine et l'activité physique y est également proposée.

*Dîners santé à emporter* est un outil interactif qui peut être utilisé par les enseignants, les parents et les enfants pour en savoir plus sur les moyens de préparer des repas à emporter sains et pour trouver de nouvelles recettes et des trucs concernant la sécurité alimentaire des aliments pour emporter. On y trouve aussi des liens vers d'autres sites interactifs qui livrent de l'information sur l'alimentation saine sous forme de jeux et de jeux-questionnaires.

## Soins de nos enfants de la Société canadienne de pédiatrie

[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Ce site regroupe des renseignements sur une variété de sujets touchant la santé des enfants, dont l'alimentation saine, la sécurité et le développement comportemental. On y offre aussi des renseignements spécifiques sur la santé des adolescents, notamment des messages s'adressant aux parents, aux enseignants et aux entraîneurs sportifs.

Parmi les sujets abordés dans ce site, on trouve notamment l'alimentation saine pour les enfants, des moyens d'éviter les intoxications alimentaires, les vitamines et les suppléments alimentaires, ainsi que les allergies et les intolérances alimentaires. En matière de vie active, on retrouve des sujets tels que des trucs pour une famille plus active, les avantages de mener une vie plus active ou le moment où les enfants peuvent commencer à participer à des activités sportives.

Ce site offre également la possibilité de s'abonner à un bulletin gratuit, envoyé chaque mois, et propose une liste de liens vers de nombreux sites canadiens réputés en matière de santé des enfants.

## DASH BC

[www.dashbc.org](http://www.dashbc.org) (en anglais)

Ce site est commandité par le *Directorate of Agencies for School Health (DASH)*, la direction des organismes pour des écoles en santé, un réseau représentant tout un éventail d'organismes régionaux et provinciaux qui militent pour des activités qui « permettront aux élèves de développer leur plein potentiel ». DASH a recours à une approche dite des « écoles qui font la promotion de la santé » (Health Promoting Schools, ou HPS) et travaille à créer et à maintenir des réseaux, à partager de l'information sur les écoles qui font la promotion de la santé et voit également à appuyer les stratégies qui permettent de mettre en place un environnement plus sain dans les écoles.

Les ressources offertes comprennent entre autres des rapports, des outils et des activités pour les écoles et les communautés scolaires dans le but de favoriser un

# 3<sup>e</sup> année | Ressources supplémentaires

suite

environnement plus sain à l'école, notamment par un programme de repas à l'école, en renforçant les liens de la communauté où se trouve l'école et en soutenant les élèves dans leurs réalisations et en vue d'une meilleure santé. DASH participe entre autre au programme *Breakfast for Learning*, à *CommunityLINK*, à *School Food and Nutrition in BC* et à *Moving Food Policy Forward*.

Le site donne des renseignements sur le concept d'écoles « santé » de même que sur la santé dans les écoles polyvalentes, propose des ressources à cet effet, un forum de discussion et des bulletins par courriel.

## Dial-A-Dietitian

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) (en anglais)

*Dial-A-Dietitian* est un service téléphonique gratuit de renseignements sur la nutrition offert à tous les résidents de la Colombie-Britannique, au 1 800 667-3438. Ce service, financé par le ministère de la Santé de la province, permet à des diététistes de fournir de l'information sur la nutrition et des renvois en consultation. *Dial-A-Dietitian* dispose de services d'interprètes dans 130 langues. Une diététiste spécialisée en allergies est disponible du mercredi au vendredi.

Le site Web de *Dial-A-Dietitian* offre des renseignements de qualité en matière de nutrition, de même que des ressources basées sur les recherches scientifiques actuelles. Les enseignants et les élèves peuvent avoir accès à cette information et peuvent aussi être mis en contact avec un ou une nutritionniste ou avec des services de nutrition dans leur communauté.

## Les diététistes du Canada

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Ce site offre de l'information fiable en matière de nutrition et de saine alimentation. Il comporte plusieurs outils interactifs, des ressources et des jeux que les enseignants et les élèves peuvent utiliser.

L'un des outils interactifs proposés est *ProfilAN.ca*, qui vous permet d'évaluer vos choix d'aliments et vos activités de la journée en les comparant aux recommandations de Santé Canada. L'outil *Menu au goût du jour* vous guide dans l'élaboration de menus quotidiens conformes aux recommandations du Guide

alimentaire canadien. On trouve aussi dans ce site les *Défis nutrition*, qui comprennent un jeu-questionnaire, des mots croisés et un jeu de chasse aux trésors sous le thème de la saine alimentation. Le site fournit également toute l'information, les ressources et les outils du Mois de la nutrition.

Des trucs, une foire aux questions et des fiches de renseignements sur une vaste gamme de sujets, dont plusieurs sont liés à la santé des enfants et aux bases d'une saine alimentation, sont aussi disponibles. Ce site Web vise à fournir de l'information exacte en matière de nutrition de façon amusante et interactive.

## Vert l'action

[www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca)

*Vert l'action* est un organisme de bienfaisance national sans but lucratif qui encourage les Canadiens à pratiquer des activités physiques en plein air tout en faisant preuve d'écocivisme. Le site regroupe de nombreuses ressources visant à informer les citoyens sur un mode de vie sain et actif et sur les programmes qui encouragent les activités en plein air tout en favorisant le développement durable.

L'un des programmes de *Vert l'action*, intitulé *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*, est un programme national qui encourage l'utilisation de modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir. *Le Mois international Marchons vers l'école* a lieu en octobre et les écoles peuvent s'inscrire en ligne pour recevoir une trousse d'outils et courir la chance de gagner des prix. Quant au programme *Autobus scolaire pédestre/cycliste*, il encourage les gens des communautés à marcher ou à pédaler pour se rendre à l'école ensemble et en profiter pour en apprendre un peu plus sur la sécurité.

## Santé Canada – Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)

Ce site Web contient les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes, des guides pour l'enseignant, des magazines pour les enfants et les adolescents, des guides pour la famille, un tableau

# 3<sup>e</sup> année | Ressources supplémentaires

suite

d'activités, des autocollants et un jeu interactif. Des exemplaires en format papier de tout ce matériel peuvent être commandés en ligne au [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/order.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/order.html).

*Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, destiné aux 6 à 9 ans, explique les bienfaits de l'activité physique régulière et les différents types d'activité physique. Il livre aussi des trucs pour hausser le temps consacré à l'activité physique à 90 minutes par jour et réduire le temps passé à des activités passives telles que regarder la télé. *Le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, dédié aux 10 à 14 ans, est similaire à celui des enfants, mais comporte des images et un contenu mieux adaptés, pour plaire davantage aux enfants de ce groupe d'âge.

Le guide de l'enseignant propose de l'information que les enseignants peuvent utiliser lors de discussions avec les élèves sur des thèmes comme « être actif, avoir du plaisir et se sentir bien dans sa peau ». Des idées d'activités, des façons de motiver les élèves à être plus actifs et des récits d'autres enseignants sont aussi inclus.

Les guides pour la famille et les magazines fournissent davantage d'information, des trucs et des directives pour les familles, les enfants et les adolescents.

## Santé Canada – Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)

Ce site livre une foule de renseignements sur les aliments et la nutrition, lesquels sont fondés sur le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ce guide peut être téléchargé à partir du site; on peut aussi en commander des exemplaires gratuitement. Il est disponible en français et en anglais, et on trouve aussi dans le site un *Guide alimentaire pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis*. Un livret séparé est proposé aux éducateurs et aux communicateurs. Il regroupe des renseignements supplémentaires plus détaillés sur la nutrition et les aliments et sur la façon de communiquer les messages du guide alimentaire.

L'outil *Mon Guide alimentaire en ligne* peut être utilisé pour créer son propre guide alimentaire à partir des aliments que l'on préfère et de ses préférences en

matière d'activités. Il peut être utilisé par les enseignants pour encourager les élèves à personnaliser le guide en fonction de leurs propres besoins.

Ce site Web donne aussi plus de détails sur les renseignements présentés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et fournit des directives pour utiliser le guide alimentaire, choisir des aliments sains et maintenir des habitudes de vie saines.

## Faites provision de saine alimentation

[www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) (partiellement en français)

Commandité par l'Association canadienne du diabète et par Les Diététistes du Canada, ce site offre une variété de renseignements sur l'art de bien manger. Il se concentre particulièrement sur l'importance de bien lire les étiquettes.

Il comporte une « épicerie virtuelle » qui permet aux jeunes d'apprendre comment utiliser l'information sur la nutrition apparaissant sur les étiquettes des aliments préemballés afin de faire de meilleurs choix santé. Il s'agit d'un jeu qui vous permet de magasiner dans les allées d'un supermarché en vous familiarisant avec les outils et l'information nécessaires pour faire de bons choix alimentaires.

On trouve aussi dans ce site plusieurs ressources à télécharger qui peuvent être utilisées par les enseignants ou par les élèves. Les fiches et les outils qui s'y trouvent livrent de l'information et proposent des activités visant à accroître les connaissances relatives aux étiquettes de renseignements nutritionnels et à leur utilisation.

## Fondation des maladies du cœur du Canada

[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

La Fondation des maladies du cœur fournit de l'information sur les maladies cardiaques et les AVC provenant des meilleures recherches actuellement disponibles. Le site fournit du matériel de promotion de la santé de qualité et donne accès à des renseignements sur les recherches en alimentation saine et activité physique.

## 3<sup>e</sup> année | Ressources supplémentaires

suite

Le site comporte une « Zone enfants », qui offre de l'information et des ressources pour les enseignants, les parents et les enfants. Les ressources pour les enseignants comprennent des activités, des plans de cours, des affiches et un guide, tous offerts gratuitement et prêts à télécharger. Vous pouvez également commander gratuitement pour votre classe des ensembles de fiches de renseignements sur de nombreux sujets. Enfin, le site donne accès à de l'information sur les programmes *Hoops for Heart* et *Jump Rope for Heart*, qui visent à faire bouger les jeunes.

### Fondations des maladies du cœur de la C.-B. et du Yukon

[www2.heartandstroke.ca](http://www2.heartandstroke.ca) (en anglais)

À partir de ce site, vous pouvez accéder au programme *HeartSmart Kids*, pour les enfants de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année. Ce programme a été conçu à partir des programmes scolaires et se concentre sur la santé du cœur, l'alimentation saine, l'activité physique et la vie sans fumée. Cette ressource est gratuite pour les enseignants qui ont participé à un atelier interactif d'une heure.

### Making it Happen: Healthy Eating at School

[www.knowledgenetwork.ca/makingithappen](http://www.knowledgenetwork.ca/makingithappen) (en anglais)

Ce site du *Knowledge Network*, qui a pour thème « bien manger à l'école », propose une multitude de possibilités d'explorer les environnements nutritionnels de la maison et de la communauté scolaire. On y trouve des renseignements généraux, des outils et des ressources visant à créer à l'école un environnement propice à une saine alimentation.

Ce site encourage les écoles à se renseigner davantage sur la façon de créer un environnement alimentaire plus sain, d'évaluer leur propre environnement à l'aide d'un outil prévu à cet effet – le *School Healthy Eating Assessment Tool* – et à regrouper des idées pour passer à l'action.