

Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

5^e année

5^e 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^e. 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

5^e 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.



Mixed Sources

Product group from well-managed forests, controlled sources and recycled wood or fiber

www.fsc.org Cert no. SW-COC-001659
© 1996 Forest Stewardship Council



5^e année | Table des matières

Introduction	5
Coup d'œil	7
Module 1 - L'entrevue	9
Module 2 - Stratégies pour des choix santé	15
Module 3 - Des publicités santé	22
Module 4 - L'infovariétés (talk show)	27
Évaluation globale de l'unité – Saines habitudes de vie	30
Fiches d'information	32
Ressources supplémentaires	39

5^e 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^e 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^e année et de planification 10^e.

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^e 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^e 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*)

5^e 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 et au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html.

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p>Module 1 L'entrevue</p>	<p>Identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain (p. ex. la famille, les amis, les médias...).</p> <p>Expliquer les stratégies contribuant à un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.</p>	<p>Les élèves explorent ce qui influe sur leurs choix individuels en matière d'alimentation et d'activité physique et voient comment ils peuvent parvenir à maintenir une santé physique et émotionnelle optimale.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprennent qu'une alimentation saine, de l'activité physique et une bonne santé émotionnelle font toutes partie d'un mode de vie sain; • constatent qu'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne contribuent à leur santé émotionnelle; • réalisent l'influence de la famille, des amis et des médias sur leurs choix d'aliments et d'activités; et, • élaborent des stratégies efficaces pour choisir des aliments sains et pour être actifs tous les jours.
<p>Module 2 Stratégies pour des choix santé</p>	<p>Identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain.</p> <p>Expliquer les stratégies pour un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.</p>	<p>Les élèves étudient ce qui influe sur leurs choix individuels en matière d'alimentation et d'activité physique et explorent diverses stratégies pour exercer des choix d'aliments et d'activités qui contribuent à un mode de vie sain.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • constatent à quel point la famille, les amis et les médias influent sur leurs habitudes alimentaires, sur les habitudes en matière d'activité physique et sur leur santé émotionnelle; • constatent que les influences peuvent être positives ou négatives; et, • appliquent des stratégies efficaces pour faire face aux situations les plus courantes.

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p>Module 3 Des publicités santé</p>	<p>Identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain.</p> <p>Expliquer les stratégies pouvant favoriser un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique quotidienne et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.</p>	<p>Les élèves décrivent comment leur famille, leurs amis et les médias influent sur leurs choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique et proposent les stratégies nécessaires pour faire de bons choix.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • découvrent que Bien manger avec le guide alimentaire canadien et que le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes constituent de bonnes ressources pour aider à la prise de décision pour un mode de vie sain; • expliquent comment les médias, la famille et les amis influent sur les choix en matière d'aliments et d'activité physique; • élaborent des stratégies pour faire de bons choix alimentaires et pour prendre part à des activités tous les jours; et, • mettent en pratique des stratégies publicitaires pour présenter des messages sur l'alimentation saine, sur de bons choix en matière d'activité physique et sur le maintien d'une bonne santé émotionnelle.
<p>Module 4 L'infovariétés</p>	<p>Identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain.</p> <p>Expliquer les stratégies pouvant favoriser un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique quotidienne et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.</p>	<p>Ce module a recours à une émission d'infovariétés (talk show) pour permettre aux élèves de montrer et de souligner ce qu'ils ont appris dans l'ensemble de l'unité d'enseignement.</p>	<p>Les élèves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • font état de leurs connaissances des facteurs qui influent sur leurs attitudes et leurs décisions concernant un mode de vie sain; et, • font la démonstration des stratégies visant à exercer de bons choix santé qui contribueront à maintenir un mode de vie sain et équilibré.



Survol général

Dans ce module, les élèves exploreront ce qui influe sur leurs choix individuels en matière d'alimentation et d'activité physique et verront comment ils peuvent parvenir à maintenant une santé physique et émotionnelle optimale.

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^e année est :

- d'identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain (p. ex. la famille, les amis, les médias...);
- d'expliquer les stratégies contribuant à un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.

Arts du langage, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- comprendre qu'une alimentation saine, de l'activité physique et une bonne santé émotionnelle font toutes partie d'un mode de vie sain;
- constater qu'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne contribuent à leur santé émotionnelle;
- réaliser l'influence de la famille, des amis et des médias sur leurs choix d'aliments et d'activités; et,
- élaborer des stratégies efficaces pour choisir des aliments sains et pour être actifs tous les jours.

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 et au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html.

Préparation

- Trouver un adulte en bonne santé qui acceptera de visiter la classe et d'être interviewé par les élèves.
- Repérer et lire les fiches de renseignements pour les enseignants intitulées *Principes et bienfaits d'une alimentation saine* et *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *La santé émotionnelle*.
- Repérer et lire la fiche Modèles de questions d'entrevue – *Notes pour l'enseignant* (page 12).
- Faire pour chaque élève une copie de la fiche *Rapport d'entrevue*.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Dessinez trois colonnes au tableau avec les titres Alimentation saine, activité physique régulière et santé émotionnelle, comme suit :

<i>Alimentation saine</i>	<i>Activité physique régulière</i>	<i>Santé émotionnelle (être bien sans sa peau)</i>
<i>p. ex. manger un bon petit déjeuner chaque jour.</i>	<i>p. ex. réduire le temps passé devant la télé.</i>	<i>p. ex. aller nager avec ses amis après l'école.</i>

- Expliquez aux élèves que ces trois facteurs contribuent à un mode de vie sain et équilibré.
- Demandez aux élèves de se livrer à un remue-méninges et de trouver des comportements sains liés à chacun de ces facteurs (alimentation saine, activité physique régulière, santé émotionnelle – être bien dans sa peau). Vous pouvez avoir recours à la technique « réfléchir, associer, échanger ».
- Notez les réponses des élèves dans le tableau que vous avez dessiné afin que tous puissent les voir.

Activités

- Expliquez aux élèves qu'ils devront réaliser une entrevue de 10 à 15 minutes avec une personne en bonne santé, afin de voir si cette personne a bel et bien un mode de vie sain (une saine alimentation, de l'activité physique régulière et une bonne santé émotionnelle).

- Distribuez et revoyez ensemble la fiche Rapport d'entrevue; expliquez aux élèves qu'après avoir réalisé leur entrevue, les élèves devront remplir ce rapport.
- En équipes de 3 ou 4 élèves, préparez de 4 à 5 questions par personne interviewée. Les élèves peuvent, s'ils le souhaitent, consulter la liste de réponses déjà trouvées par la classe (dans notre tableau précédent). Encouragez les
- élèves à préparer des questions liées à l'activité physique, à une alimentation saine et à la santé émotionnelle. Ils doivent aussi prendre en compte les influences de la famille, des amis et des médias (voir à ce sujet les exemples de questions d'entrevues).
- Présentez la personne qui sera interviewée.
- Réalisez l'entrevue en vous assurant que les questions ne se répètent pas.
- Demandez à chaque élève de remplir son rapport d'entrevue.

Note

On conseille de réaliser l'entrevue une fois que vous aurez pu vérifier la pertinence des questions préparées par chacune des équipes. On peut le faire après la récréation ou après le dîner.

Évaluation

Invitez les élèves à partager ce qu'ils ont écrit dans leur rapport d'entrevue avec le reste de la classe, en soulignant les stratégies qu'ils utiliseront pour suivre les directives pour une saine alimentation, pour inclure de l'activité physique dans leurs habitudes de tous les jours et pour maintenir une bonne santé émotionnelle.



Module 1 | Modèles de questions d'entrevue – Notes pour l'enseignant

Alimentation saine

Prenez-vous régulièrement des collations? Quels sont vos aliments de collation préférés?
Mangez-vous des aliments ou buvez-vous des boissons des quatre grands groupes alimentaires de Bien manger avec le guide alimentaire canadien?
Vos amis ont-ils une influence sur ce que vous mangez? De quelle façon?
Les médias influencent-ils ce que vous mangez? De quelle façon?
Votre famille influence-t-elle ce que vous mangez? De quelle façon?
Vos émotions et vos sentiments ont-ils une influence sur ce que vous mangez? De quelle façon?
Quels sont vos aliments préférés? Pourquoi?
Quelle est votre boisson préférée? Pourquoi?
Comment vous sentez-vous lorsque vous mangez sainement?
Comment vous sentez-vous lorsque vous mangez mal?

Activité physique

Faites-vous de l'activité physique? Si oui, à quelle fréquence?
Quelles sont vos activités préférées? Pourquoi?
Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'être actif?
Pratiquez-vous votre activité préférée seul(e), avec des amis ou en groupe?
Que préférez-vous (seul, avec amis, en groupe)? Pourquoi?
Qui vous a incité à être actif... ou quoi?
Comment vous sentez-vous après avoir été actif?
Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes inactif?
Si vous décidez d'être moins actif ou inactif, qu'est-ce qui influence votre choix?

Santé émotionnelle

Y a-t-il quelqu'un dans votre entourage qui vous incite à faire des choix santé?
Que faites-vous lorsque vous vous sentez triste ou fâché?
Que faites-vous lorsque vous ressentez du stress?
Que faites-vous pour vous détendre?
Avez-vous des passe-temps ou des activités qui vous rendent heureux?
Comment vos amis vous aident-ils à faire des choix santé?
Avez-vous une bonne image de vous-même?
Y a-t-il des choses que vous évitez parce qu'elles vous rendent tristes ou malheureux?
Y a-t-il des gens à qui vous pouvez parler quand vous êtes triste ou malheureux?
Lorsque vous mangez bien et que vous êtes actif, comment vous sentez-vous?

Questions plus générales

Qui sont vos modèles de vie? Pourquoi?
Quels conseils donneriez-vous à un ami en matière d'alimentation saine et d'activité physique?
Que considérez-vous comme étant votre plus grande réalisation en matière d'alimentation saine et/ou d'activité physique?
Qu'est-ce qui est facile à faire pour vous pour être en bonne santé?
Qu'est-ce qui est difficile à faire pour vous pour être en bonne santé? Combien d'heures dormez-vous chaque nuit?
Vous sentez-vous bien éveillé et plein d'énergie le matin?



RAPPORT D'ENTREVUE



Nom : _____

Personne interviewée : _____

Il/elle a un mode de vie sain parce que :

Ses choix d'aliments sont influencés par (expliquez comment) :

Famille :

Amis :

Médias :

Autres :

Ses choix d'activités sont influencés par (expliquez comment) :

Famille :

Amis :

Médias :

Autres :

Sa santé émotionnelle est influencée par (expliquez comment) :

Famille :

Amis :

Médias :

Autres :

RAPPORT D'ENTREVUE

suite...

Il/elle utilise les stratégies suivantes pour maintenir un mode de vie sain et équilibré.

- 1) Alimentation saine :
- 2) Activité physique régulière :
- 3) Santé émotionnelle :

Quelles stratégies utiliserez-VOUS à l'avenir pour maintenir un mode de vie sain et équilibré?

- 1) Pour manger sainement chaque jour :
- 2) Pour être actif chaque jour :
- 3) Pour être bien dans votre peau :

Je, _____ comprends que pour obtenir et maintenir un santé physique et émotionnelle optimale, je dois manger sainement, faire régulièrement de l'activité physique, essayer d'avoir de bons amis et profiter de suffisamment d'heures de sommeil.





Survol général

Dans ce module, les élèves étudient ce qui influe sur leurs choix individuels en matière d'alimentation et d'activité physique et explorent diverses stratégies pour exercer des choix d'aliments et d'activités qui contribuent à un mode de vie sain.

Lien avec le programme scolaire

Les objectifs d'apprentissage prescrits dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7^e année sont :

- de décrire 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);
- d'expliquer les stratégies pour un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.

Objectifs

Les élèves pourront :

- constater à quel point la famille, les amis et les médias influent sur leurs habitudes alimentaires, sur les habitudes en matière d'activité physique et sur leur santé émotionnelle;
- constater que les influences peuvent être positives ou négatives; et,
- appliquer des stratégies efficaces pour faire face aux situations les plus courantes.

Préparation

- Préparer un transparent à l'aide de la fiche du jeu-questionnaire *Avez-vous déjà été influencé?* (page 18)

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 et au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html.

- Préparer de grandes feuilles de papier pour la réalisation d'affiches. Écrire l'une des situations courantes sur chaque feuille (pour gagner du temps, on peut faire des photocopies agrandies des paragraphes des fiches à la fin de ce module, puis les coller sur les feuilles).
- Prévoir des marqueurs au feutre.
- Obtenir les documents *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.
- Repérer et lire les *Stratégies pour des choix santé*.
- Faire pour chaque élève une copie de la *Fiche de sortie –auto-évaluation*.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves d'écrire les chiffres de 1 à 15 dans leur cahier.
- Montrez le transparent « Avez-vous déjà été influencés? » à l'écran et lisez les questions une à la fois.
- Demandez aux élèves de répondre à chacune des questions par oui (« O ») ou par non (« N ») dans leur cahier. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, alors les élèves devraient être encouragés à répondre de façon honnête.
- Une fois que vous aurez lu toutes les questions, demandez aux élèves d'additionner le nombre de « oui » dans leur cahier. Leur nombre variera pour chaque élève; toutefois, même si un élève n'a que des « oui », le fait que nous pouvons tous être influencés, de manière positive ou négative à un moment ou à un autre mérite d'être discuté.

Activités

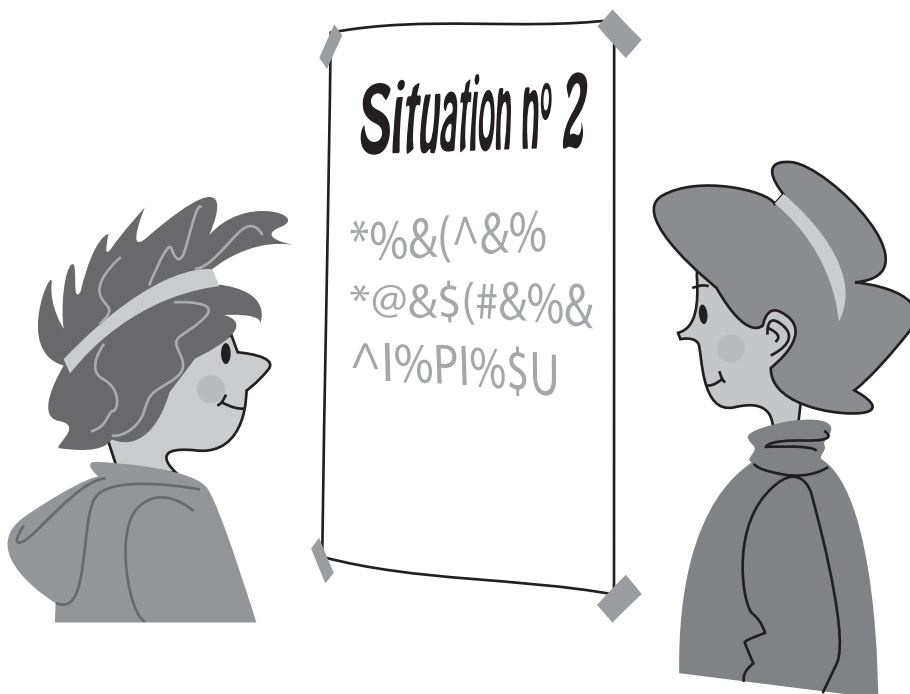
- Expliquez aux élèves que plusieurs facteurs peuvent influencer nos décisions en matière d'alimentation saine et d'activité physique. Animez une discussion où seront abordés les concepts suivants :
 - o la famille, les amis et les médias influent souvent sur nos décisions touchant quoi, quand, où et quelle quantité manger, si nous devons être actifs ou non ou pour ce qui touche notre santé émotionnelle,
 - o ces influences peuvent être positives, mais peuvent aussi être négatives.
 - o à l'aide de stratégies simples, il est possible de faire face de manière positive aux situations courantes ayant des effets sur notre alimentation, notre degré d'activité physique et notre humeur.
- Séparez les élèves en six équipes. Numérotez les équipes de 1 à 6.
- Donnez un marqueur de couleur différente à chaque équipe.
- Expliquez aux élèves que six situations courantes sont affichées autour de la classe; elles sont numérotées de 1 à 6.
- Demandez à chaque élève de se réunir près de l'affiche dont la situation porte le même numéro que celui de leur équipe.
- Expliquez-leur que leur tâche consistera à trouver une ou deux stratégies qu'ils pourront utiliser lorsque survient la situation qui leur a été attribuée.
- Toutes les 2 à 3 minutes, demandez aux élèves de changer de situation (et d'affiche dans la classe).
- Demandez aux élèves de lire les stratégies écrites par les groupes précédents et d'ajouter une stratégie de leur cru pour la situation proposée. Demandez-leur aussi de cocher les stratégies déjà inscrites avec lesquelles ils sont d'accord.

- Une fois que les élèves auront épuisé toutes leurs idées, attribuez moins de temps à chaque affiche.
- Continuez la rotation des groupes jusqu'à ce que tous les élèves aient pu faire face aux six situations.
- Demandez aux élèves de retourner à leur place et concluez l'activité en :
 - o lisant les situations décrites sur les affiches et en revoyant ensemble les stratégies proposées pour y faire face,
 - o ajouter les stratégies qui n'ont pas été mentionnées par les élèves (voir les *Stratégies pour des choix santé – Notes pour l'enseignant*); et,
 - o expliquez aux élèves que nous sommes influencés lorsque nous choisissons des aliments moins bons pour la santé, de ne pas faire d'activité physique ou lorsque nous faisons de choses qui font que nous ne nous sentons pas bien par la suite; savoir faire face à ces influences est important pour avoir un mode de vie sain et équilibré.
- Conservez les réponses des élèves pour le prochain module.

Évaluation

À l'aide de la *Fiche de sortie et d'autoévaluation* :

- demandez aux élèves de décrire des situations récentes au cours desquelles leurs choix santé ont été influencés;
- demandez aux élèves de décrire les stratégies qu'ils ont utilisées dans ces situations; et,
- demandez aux élèves de décrire une stratégie qu'ils utiliseront s'ils sont de nouveau confrontés à cette situation.



5^e année | Module 2 - Jeu-questionnaire Avez-vous déjà été influencé?

Avez-vous déjà :

1	mangé des aliments quand vous n'aviez pas faim, uniquement pour ne pas faire de peine à quelqu'un?	OUI []	NON []
2	essayé un aliment parce qu'il paraissait appétissant dans une publicité?	OUI []	NON []
3	suivi les conseils en matière de forme et d'alimentation d'un magazine consacré à la bonne forme physique?	OUI []	NON []
4	acheté des vêtements ou de l'équipement sportif parce qu'une personne célèbre disait que c'était de bons produits?	OUI []	NON []
5	été encouragé par un membre de votre famille à essayer de nouveaux aliments?	OUI []	NON []
6	choisi un restaurant à partir d'un dépliant ou de bons-rabais?	OUI []	NON []
7	participé à un événement sportif communautaire?	OUI []	NON []
8	choisi un repas plus gros parce que le prix était avantageux?	OUI []	NON []
9	lu les étiquettes sur les produits alimentaires?	OUI []	NON []
10	mangé moins ou plus que vous le souhaitiez pour faire plaisir à un ami ou à un membre de votre famille?	OUI []	NON []
11	adhéré à une équipe sportive parce qu'un ami ou une amie le faisait?	OUI []	NON []
12	abandonné une activité physique pour faire autre chose avec vos amis?	OUI []	NON []
13	reçu la directive de rentrer à la maison à une heure précise pour pouvoir manger avec les autres membres de votre famille?	OUI []	NON []
14	pu manger des collations et des repas sains et équilibrés servis par votre famille?	OUI []	NON []
15	mangé de la malbouffe plus d'une fois par semaine?	OUI []	NON []

SITUATIONS COURANTES

Situation n° 1

Vous êtes chez vos grands-parents pour le souper. Ils veulent vous servir une portion de tarte aux pommes pour le dessert. Vous n'avez plus faim, mais vous ne voulez pas les froisser. Que faites-vous?

1

Situation n° 2

Vous êtes au cinéma avec votre famille. Vous achetez une petite portion de maïs soufflé et une boisson. Pour 0,50 \$ seulement, vous pouvez obtenir une portion de maïs soufflé plus grande et une plus grande boisson gazeuse. Votre frère vous dit que c'est une vraie bonne affaire. Que faites-vous?

2

Situation n° 3

Vous et vos amis vous promenez après l'école. L'un de vos amis vous propose d'aller chez lui pour jouer à des jeux vidéo. Vous aimeriez essayer les nouveaux sentiers de vélo, mais vous voulez aussi continuer d'être avec vos amis. Que faites-vous?

3

Situation n° 4

Il est midi et vous avez faim. Vous avez acheté un sandwich au fromage, une pomme et un berlingot de lait, mais la mère de votre meilleure amie vous propose d'aller avec eux manger un hamburger double au fromage, des frites et une boisson gazeuse grand format, qui ne vous coûteront rien parce qu'elle a un bon-rabais « deux pour un ». Que faites-vous?

4

Situation n° 5

Vos parents ont leur propre entreprise et ont dû travailler tard en raison de l'inventaire. Les trois derniers jours, vous avez mangé de la malbouffe pour le souper, parce que personne n'a eu le temps de cuisiner quelque chose. Que faites-vous?

5

Situation n° 6

Vous mangez trois repas équilibrés et deux collations santé chaque jour. Dans le magazine que vous êtes en train de lire, on dit que pour obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin, vous devez prendre un produit qui s'appelle « ÉNERGIE PLUS ». C'est une boisson sportive très populaire. Beaucoup de jeunes de votre école en boivent. Que faites-vous?

6

5^e année | Module 2 - Stratégies pour des choix santé

Notes pour l'enseignant

<p>Situation n° 1</p> <p>Vous êtes chez vos grands-parents pour le souper. Ils veulent vous servir une portion de tarte aux pommes pour le dessert. Vous n'avez plus faim, mais vous ne voulez pas les froisser. Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dites que vous n'avez plus faim, mais demandez quand même le morceau de tarte afin de pouvoir le manger plus tard. • Dites « non, merci », parce que vous n'avez plus faim, étant donné que le repas principal était trop bon. 	<p>1</p>
<p>Situation n° 2</p> <p>Vous êtes au cinéma avec votre famille. Vous achetez une petite portion de maïs soufflé et une boisson. Pour 0,50 \$ seulement, vous pouvez obtenir une portion de maïs soufflé plus grande et une plus grande boisson gazeuse. Votre frère vous dit que c'est une vraie bonne affaire. Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne changez pas d'avis et dites à votre frère qu'un petit format est suffisant pour vous. • Demandez à votre frère s'il souhaite partager ces grosses portions avec vous – de cette façon, la bonne affaire est encore meilleure! 	<p>2</p>
<p>Situation n° 3</p> <p>Vous et vos amis vous promenez après l'école. L'un de vos amis vous propose d'aller chez lui pour jouer à des jeux vidéo. Vous aimeriez essayer les nouveaux sentiers de vélo, mais vous voulez aussi continuer d'être avec vos amis. Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demandez à vos amis s'ils veulent aller d'abord à vélo pendant une demi-heure, puis de jouer à des jeux vidéo ensuite. • Restez avec vos amis durant une heure, puis partez à vélo seul ou avec un ami. 	<p>3</p>
<p>Situation n° 4</p> <p>Il est midi et vous avez faim. Vous avez acheté un sandwich au fromage, une pomme et un berlingot de lait, mais la mère de votre meilleure amie vous propose d'aller avec eux manger un hamburger double au fromage, des frites et une boisson gazeuse grand format, qui ne vous coûteront rien parce qu'elle a un bon-rabais « deux pour un ». Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allez manger avec votre amie, mais au lieu de frites, prenez votre berlingot de lait et votre pomme avec le hamburger et gardez le sandwich pour une collation après l'école. • Remerciez la maman de votre amie, et dites-lui que vous devez rester à l'école pour manger, car vous aimeriez aller jouer au volley-ball après votre repas. 	<p>4</p>
<p>Situation n° 5</p> <p>Vos parents ont leur propre entreprise et ont dû travailler tard en raison de l'inventaire. Les trois derniers jours, vous avez mangé de la malbouffe pour le souper, parce que personne n'a eu le temps de cuisiner quelque chose. Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offrez de préparer une salade et des sandwichs au fromage grillé pour le souper. • Mangez de nouveau de la malbouffe, mais faites des choix santé : sous-marin, hamburger grillé avec salade ou burger végétarien. 	<p>5</p>
<p>Situation n° 6</p> <p>Vous mangez trois repas équilibrés et deux collations santé chaque jour. Dans le magazine que vous êtes en train de lire, on dit que pour obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin, vous devez prendre un produit qui s'appelle « ÉNERGIE PLUS ». C'est une boisson sportive très populaire. Beaucoup de jeunes de votre école en boivent. Que faites-vous?</p>	<p>Exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignez-vous davantage avant d'acheter une boisson ÉNERGIE PLUS en appelant <i>Dial-a-Dietician</i> ou en vous adressant à votre pharmacien. Partagez ce que vous avez appris avec vos amis. • Dites à vos amis que vous avez déjà toute l'énergie, les vitamines et les minéraux qu'il vous faut grâce aux aliments que vous mangez. 	<p>6</p>

Module 2 | Fiche de sortie

Auto-évaluation

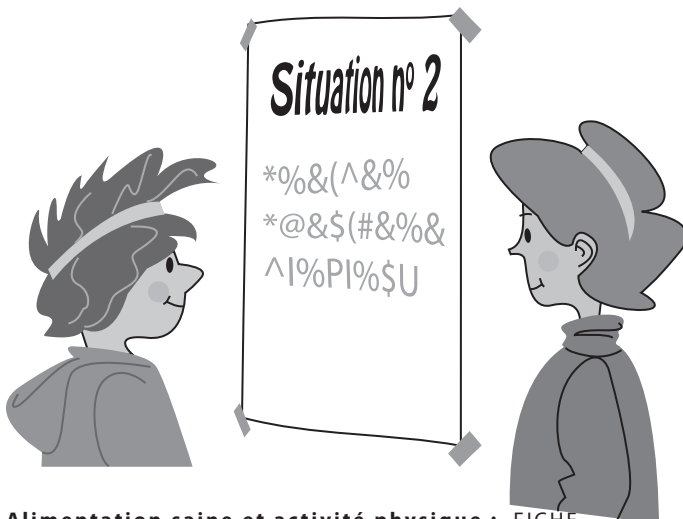
Nom : _____

Stratégies pour des choix santé – outil d’auto-évaluation

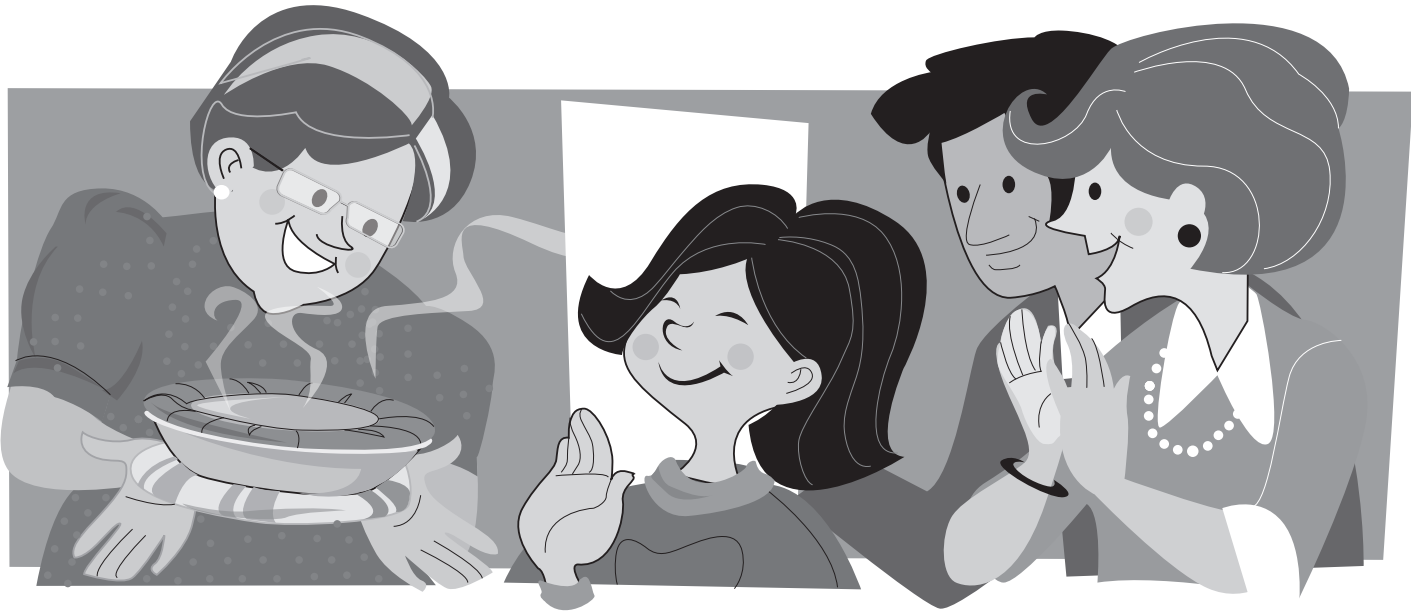
Une situation « santé » à laquelle j’ai déjà fait face :

La stratégie que j’ai utilisée est :

La stratégie que j’utiliserai à l’avenir :



Initiales de l’enseignant(e) _____



Survol général

Dans ce module, les élèves pourront expliquer comment leur famille, leurs amis et les médias influent sur leurs choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique et proposent les stratégies nécessaires pour faire de bons choix.

Lien avec le programme scolaire

Les objectifs d'apprentissage prescrits dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7^e année sont :

- d'identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain;
- d'expliquer les stratégies pouvant favoriser un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique quotidienne et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.

Beaux-arts, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- constater que *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et que le *Guide d'activité physique canadien* pour les jeunes constituent de bonnes ressources pour aider à la prise de décision pour un mode de vie sain;
- expliquer comment les médias, la famille et les amis influent sur les choix en matière d'aliments et d'activité physique;
- élaborer des stratégies pour faire de bons choix alimentaires et pour prendre part à des activités tous les jours; et,
- mettre en pratique des stratégies publicitaires pour présenter des messages sur l'alimentation saine, sur de bons choix en matière d'activité physique et sur le maintien d'une bonne santé émotionnelle.

Préparation

- Obtenir un exemplaire de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et du *Guide d'activité physique canadien* pour les jeunes pour chaque groupe.
- Faire pour chaque équipe de quatre élèves une copie de la fiche *Plan de notre publicité*.
- Revoir les situations courantes et les stratégies pour faire des choix santé de l'activité proposée au module précédent.
- Repérer et lire la fiche *Échantillon de publicité – Notes pour l'enseignant*.

Note

Pour d'autres idées sur les techniques de publicité ciblant les jeunes, consultez le site du Réseau Éducation Médias, au www.education-medias.ca

Susciter l'intérêt de l'élève

- Donner quelques minutes aux élèves pour réfléchir à des aliments populaires, aux ritournelles publicitaires et aux slogans qui s'y rattachent et qu'ils ont entendus ou vus à la télévision (« Le goût du vrai! », « Déroulez le rebord pour gagner », « c'est bon à s'en lécher les doigts », ainsi de suite).
- Demandez aux élèves de se rappeler une ritournelle publicitaire ou un slogan en particulier et de le nommer pour toute la classe.
- Demandez à la classe d'identifier le produit que sert à annoncer le slogan ou la ritournelle et que la publicité cherche à leur faire acheter.

Activités

- Animez une discussion sur le pouvoir des médias et la façon dont ils nous influencent. Discutez des stratégies courantes suivantes que les publicitaires utilisent pour attirer notre attention :

Les publicités utilisent l'animation, la musique, les couleurs vives, les célébrités, des personnages, de l'humour, des mots ou des expressions populaires chez les jeunes et des témoignages pour tenter d'être attirantes pour :

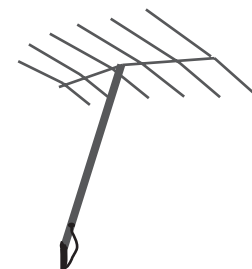
- o votre santé et votre bonheur (les produits vous rendent plus heureux ou en meilleure santé);
 - o vos sens (bon goût, attrayant, bon arôme ou agréable);
 - o votre portefeuille (permettent d'épargner de l'argent);
 - o votre désir d'être comme tout le monde (technique du train);
 - o votre désir d'être comme les célébrités (une personne connue dit qu'elle l'aime, donc c'est bon);
 - o votre désir d'avoir du succès et de faire de bons choix (c'est le « meilleur choix »).
- Demandez aux élèves comment ils croient que ces techniques modifient leurs sentiments face à un produit. Est-ce que ces techniques font en sorte qu'ils ont envie d'acheter le produit?
 - Divisez les élèves en groupes de 4.

- Expliquez aux élèves qu'ils devront créer et réaliser une publicité d'une minute qui s'adressera à leur famille, à leurs amis ou aux médias sur l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière. Leur publicité sera présentée dans le cadre de l'Infovariétés réalisée à la fin de l'unité.
- Expliquez aux élèves qu'ils peuvent utiliser les situations-types dont vous avez discutées lors du module 2 ou qu'ils peuvent imaginer une nouvelle situation.
- Voyez ensemble comment les médias, les familles et les amis peuvent influencer sur les choix en matière d'alimentation et d'activité physique, et les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour faire des choix santé (voyez à cet effet l'activité sur les situations et les stratégies pour faire des choix santé, au module 2).
- Distribuez des exemplaires de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et du *Guide d'activité physique canadien* pour les jeunes et revoyez ensemble les concepts importants pour le maintien d'un mode de vie sain. Par exemple:
 - o établir des habitudes pour manger santé et pour faire de l'activité physique chaque jour;
 - o choisir une variété d'aliments parmi les quatre grands groupes alimentaires;
 - o manger le nombre de portions recommandé du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement;
 - o manger des portions de grosseur modérée;
 - o participer à des activités physiques amusantes, à des intensités et des durées variables.
- Distribuez les fiches *Plan de notre publicité à chaque équipe*.
- Discutez des critères suivants :
 - o leur publicité doit cibler la famille, les amis ou les médias;
 - o elle doit contenir un message qui traite des stratégies pour faire de meilleurs choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique, basés sur *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et sur le *Guide d'activité physique canadien* pour les jeunes et des stratégies pour maintenir une bonne santé émotionnelle, tel que discuté précédemment avec toute la classe.
- Si les médias sont choisis comme auditoire cible, les élèves peuvent songer à concevoir un message qui vient en contradiction avec les messages publicitaires actuels et qui dit la vérité sur les conséquences de manger des aliments mauvais pour la santé de façon régulière (p. ex. une publicité qui ferait la promotion des grosses portions de malbouffe ne constitue pas un message sain).

Évaluation

- Après chaque présentation, demandez aux élèves de discuter des messages véhiculés dans les publicités et de ce qui fait que ces messages santé sont importants. Rappelez aux élèves que les messages véhiculés dans les médias sont puissants pour influencer nos choix en matière d'alimentation et d'activité physique.

5^e année | Module 3 - Plan de notre publicité)))



Noms des membres de l'équipe :

Notre publicité parlera (deux choix)

- de l'alimentation saine
- de l'activité physique
- de la santé émotionnelle

Notre publicité s'adresse :

- aux médias
- à nos amis
- aux familles

Notre équipe a choisi le scénario présenté dans la situation n° _____.

Notre groupe préfère créer un nouveau scénario. _____

Notre message s'inspire des renseignements contenus dans :

.... *Bien manger avec le guide alimentaire canadien.* []

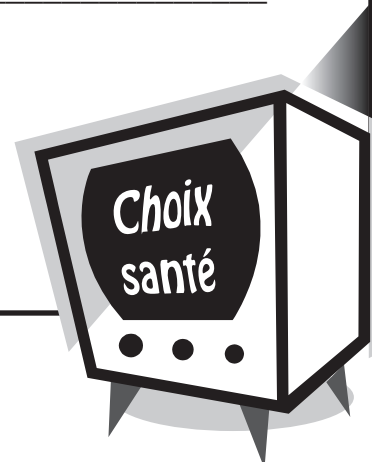
.... *le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes.* []

Notre message raconte :

Ce message est important parce que :

L'accroche de notre message sera :

- Un slogan []
- Une ritournelle publicitaire []
- Autre (veuillez préciser) _____



ÉCHANTILLON DE PUBLICITÉ NOTES POUR L'ENSEIGNANT

Situation type n° 1

Contexte : Une famille assise autour de la table de la salle à manger, chez grand-maman.

Personnages : Grand-maman, une fillette, papa et maman.

Situation : Grand-maman encourage sa petite-fille à prendre un morceau de tarte. Mais elle vient de manger une grande assiette et n'a plus faim. La fillette refuse poliment, mais grand-maman insiste en disant : « Il faut te mettre un peu de viande sur les os, mon enfant, allez, prends un morceau! » Grand-maman coupe un morceau de tarte et le dépose dans l'assiette devant l'enfant. Les parents attendent de voir comment l'enfant va réagir.

La fillette, utilisant une des stratégies prévues pour faire face à cette situation, demande à sa grand-mère de placer la tarte dans un plat afin qu'elle puisse l'apporter à la maison. Elle dit à sa grand-mère qu'elle aime beaucoup sa tarte aux pommes, mais qu'elle préfère la garder pour le lendemain, lorsqu'elle aura un peu plus faim. De cette façon, elle l'appréciera bien plus!

Les parents sourient et saluent la sage décision de leur fille. Ils pourraient dire par exemple : « Catherine, tu as pris une très bonne décision parce qu'il ne faut pas manger quand on n'a plus faim. »

Grand-maman apporte le morceau de tarte dans un plat à sa petite-fille et dit : « Tu es vraiment une petite fille intelligente! »

La publicité se termine lorsque toute la famille chante une ritournelle sur une alimentation saine.

Cette publicité sur une alimentation saine s'adresse à la famille. Elle souligne le fait que la famille peut influencer nos choix en matière d'aliments et propose une stratégie pour faire face à de telles influences avec politesse et respect, pour favoriser des relations positives.



5^e année | Module 4 - L'infovariétés (talk show)



Survol général

Dans ce module, on a recours à une émission d'infovariétés (talk show) pour permettre aux élèves de montrer et de souligner ce qu'ils ont appris dans l'ensemble de l'unité d'enseignement.

Lien avec le programme scolaire

Les objectifs d'apprentissage prescrits dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7^e année sont :

- d'identifier les facteurs influant sur les attitudes et sur les décisions touchant un mode de vie sain;
- d'expliquer les stratégies pouvant favoriser un mode de vie sain et équilibré, notamment une alimentation saine, de l'activité physique quotidienne et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.

Beaux-arts, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- faire état de leurs connaissances des facteurs qui influent sur leurs attitudes et leurs décisions concernant un mode de vie sain; et,
- faire la démonstration des stratégies visant à exercer de bons choix santé qui contribueront à un mode de vie sain et équilibré.

Préparation

- Repérer et lire les fiches de renseignements pour les enseignants intitulées *Principes et bienfaits d'une alimentation saine* et *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les étudiants intitulée *La santé émotionnelle*.

NOTE

L'infovariété prévue dans ce module n'est pas une grande production; il peut même s'agir simplement d'un espace dégagé en avant de la classe où s'installeront les présentateurs. L'infovariétés peut aussi devenir l'occasion d'une présentation aux parents en soirée ou lors d'une assemblée des tous les élèves.

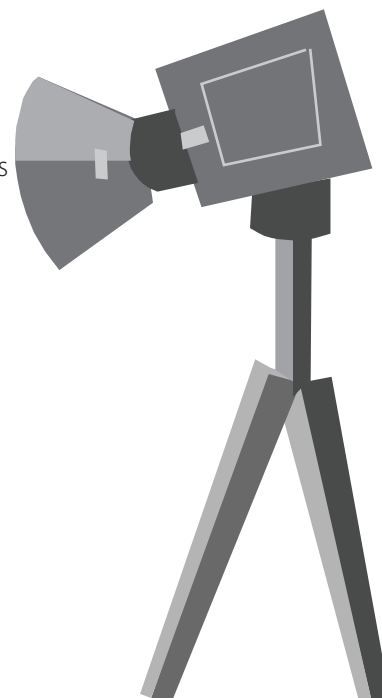
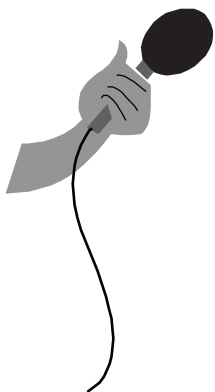
- Repérer le transparent *Plan de réalisation d'une infovariétés*.
- Organiser la disposition de la classe de façon à prévoir un espace pour des présentateurs et un auditoire.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves de discuter des diverses émissions d'entrevues et d'infovariétés qu'ils connaissent.

Activités

- Expliquez aux élèves qu'ils vont devoir créer leur propre émission d'infovariétés sur l'alimentation saine, l'activité physique et la santé émotionnelle.
- Revoyez ensemble le contenu des trois derniers modules en réalisant un remue-méninges avec les élèves à partir des principaux messages de ces modules et en notant les idées de chacun afin que tous puissent les voir. Assurez-vous que les principaux points suivants soient couverts.
 - o L'alimentation saine, l'activité physique régulière et la santé émotionnelle contribuent toutes à un mode de vie sain.
 - o La famille, les amis et les médias influencent les choix que nous faisons en matière d'alimentation et d'activités.
 - o Cette influence peut être à la fois positive et négative.
 - o Il est important d'élaborer des stratégies adéquates pour faire face aux influences négatives sur les choix touchant nos habitudes de vie.
 - o Il est important de mettre en place des habitudes saines en matière d'alimentation, d'incorporer de l'activité physique quotidienne à notre vie et de passer régulièrement du temps avec notre famille et nos amis.
 - o Les élèves devraient être guidés par l'information contenue dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et dans le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.
- Utilisez le transparent *Plan de réalisation d'une infovariétés* pour aider les élèves à créer le plan de leur émission d'infovariétés.
- Songez à présenter l'infovariétés aux élèves des autres classes, lors d'une assemblée des élèves ou devant les parents.



Module 4 | PLAN de réalisation d'une infovariétés



Choisir un nom pour l'infovariétés.

Choisir un ou plusieurs animateurs/trices.

Prévoyez ou construisez une bannière ou un arrière-plan pour votre émission de télévision (facultatif).

Recherchez des invités :

- **Module 1** – Un médecin ou un journaliste qui fera le résumé des dernières découvertes et des plus récents résultats de recherche sur ce qui est nécessaire pour avoir un mode de vie sain et équilibré.
- **Module 2** - Une table ronde de stratégies en santé, d'auteurs ou de psychologues qui parleront de stratégies efficaces pour faire face aux influences négatives sur nos choix en matière d'activité physique et d'alimentation.
- **Module 3** – Choisissez des publicités qui serviront de « commanditaires » à l'infovariétés.
- Tout autre invité jugé pertinent.

Créez des questions et des mots pour la présentation des invités, qui seront utilisés dans le cadre de l'infovariétés.

Décidez s'il y aura participation de l'auditoire (par une période de questions ou autrement).

Créez une introduction et une conclusion adéquates pour votre émission.

5^e 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 : Analyser les facteurs qui influent sur ses décisions personnelles en matière de santé.	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
CONNAISSANCES L'élève se souvient des notions et de l'information échangées dans les modules :				
Peut identifier les facteurs influant sur nos choix touchant notre mode de vie.	A constamment besoin d'aide pour identifier les facteurs influant sur les choix touchant notre mode de vie.	Peut identifier de 2 à 4 facteurs influant sur les choix touchant notre mode de vie.	Peut identifier de 5 à 7 facteurs influant sur les choix touchant notre mode de vie.	Peut identifier tous les facteurs mentionnés dans le contenu du module, et peut même ajouter des facteurs ne faisant pas partie du contenu.
Peut expliquer les stratégies pouvant favoriser une alimentation saine, de l'activité physique régulière et le maintien d'une bonne santé émotionnelle.	A constamment besoin d'aide pour fournir des exemples de façons de manger sainement, d'être actif régulièrement et de maintenir une bonne santé émotionnelle.	Avec de l'aide, peut expliquer une stratégie positive visant à favoriser une alimentation saine, pour faire régulièrement de l'activité physique et pour maintenir une bonne santé émotionnelle.	Parvient à expliquer une stratégie positive visant à favoriser une alimentation saine, pour faire régulièrement de l'activité physique et pour maintenir une bonne santé émotionnelle.	Peut expliquer plusieurs stratégies positives visant à favoriser une alimentation saine, pour faire régulièrement de l'activité physique et pour maintenir une bonne santé émotionnelle.
Peut nommer et utiliser des ressources utiles telles que <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i> et le <i>Guide d'activité physique canadien pour les jeunes</i> .	A constamment besoin d'aide pour utiliser les ressources disponibles dans le cadre de la planification d'un mode de vie sain.	Avec de l'aide, parvient à utiliser les ressources disponibles dans le cadre de la planification d'un mode de vie sain.	Utilise efficacement les ressources disponibles dans le cadre de la planification d'un mode de vie sain.	Utilise spontanément les ressources disponibles dans le cadre de la planification d'un mode de vie sain.

COMPRÉHENSION L'élève arrive à répondre aux questions suivantes :				
Pourquoi est-il important de savoir ce qui influe sur nos décisions?	A constamment besoin d'aide pour expliquer comment le fait de savoir ce qui influe sur nos comportements peut nous aider à faire de meilleurs choix santé.	Avec un peu d'aide, parvient à expliquer comment le fait de savoir ce qui influe sur nos comportements peut nous aider à faire de meilleurs choix santé.	Explique bien comment le fait de savoir ce qui influe sur nos comportements peut nous aider à faire de meilleurs choix santé.	Parvient à une conclusion réfléchie sur le fait que les comportements sont influencés par les attitudes, et que les attitudes sont affectées par les connaissances.
Comment êtes-vous influencés? Comment cela affecte-t-il vos choix pour un mode de vie sain?	A constamment besoin d'aide pour fournir des exemples de ce qui les influence personnellement et des comportements qu'ils ont par la suite.	Peut donner quelques exemples de ce qui les influence personnellement et des comportements qu'ils ont par la suite.	Peut donner plusieurs exemples de ce qui les influence personnellement et des comportements qu'ils ont par la suite.	Peut donner spontanément plusieurs exemples de ce qui les influence personnellement et des comportements qu'ils ont par la suite.
Peut préciser si ces influences sont positives ou négatives.	A constamment besoin d'aide pour distinguer les influences positives et négatives.	Avec un peu d'aide, parvient à distinguer les influences positives et négatives.	Peut arriver seul à distinguer les influences positives et négatives.	Parvient spontanément à distinguer les influences positives et négatives.

5^e année | Évaluation finale de l'unité d'enseignement – saines habitudes de vie

OAP : Analyser les facteurs qui influent sur ses décisions personnelles en matière de santé.	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
METACOGNITION L'élève réfléchit sur ses actions passées et envisage des changements là où c'est nécessaire.				
Qu'avez-vous fait lorsque vous étiez dans cette situation? Que pensez-vous de ce que vous avez fait?	A constamment besoin d'aide pour revenir sur ses choix passés et pour faire le lien avec les décisions et les comportements qui en ont résulté.	Peut revenir sur ses choix passés et faire le lien avec ses décisions et ses comportements lorsqu'on lui pose des questions clés.	Peut revenir sur ses choix passés et établir des liens précis (et en donner les raisons) avec ses décisions et ses comportements.	Parvient spontanément à revenir sur ses choix passés et établit des liens pertinents avec les décisions et les comportements qui en ont résulté.
Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas lorsque nous avons commencé ce cours?	A constamment besoin d'aide pour comprendre si ses attitudes et ses comportements sont positifs ou négatifs et peut dire pourquoi ils le sont.	Peut dire si ses attitudes et ses comportements sont positifs ou négatifs et peut dire pourquoi ils le sont.	Peut dire si ses attitudes et ses comportements sont positifs ou négatifs et peut dire pourquoi ils le sont.	Comprend qu'il a des modèles dans ses comportements et dans les attitudes qu'il/elle adopte.
Que percevez-vous différemment désormais?	A constamment besoin d'aide pour constater les changements dans ses façons de penser et ses attitudes.	Avec de l'aide, parvient à constater des changements dans ses façons de penser.	Constata des changements dans ses façons de penser.	Constata spontanément 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 1 ou 2 changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie plusieurs 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



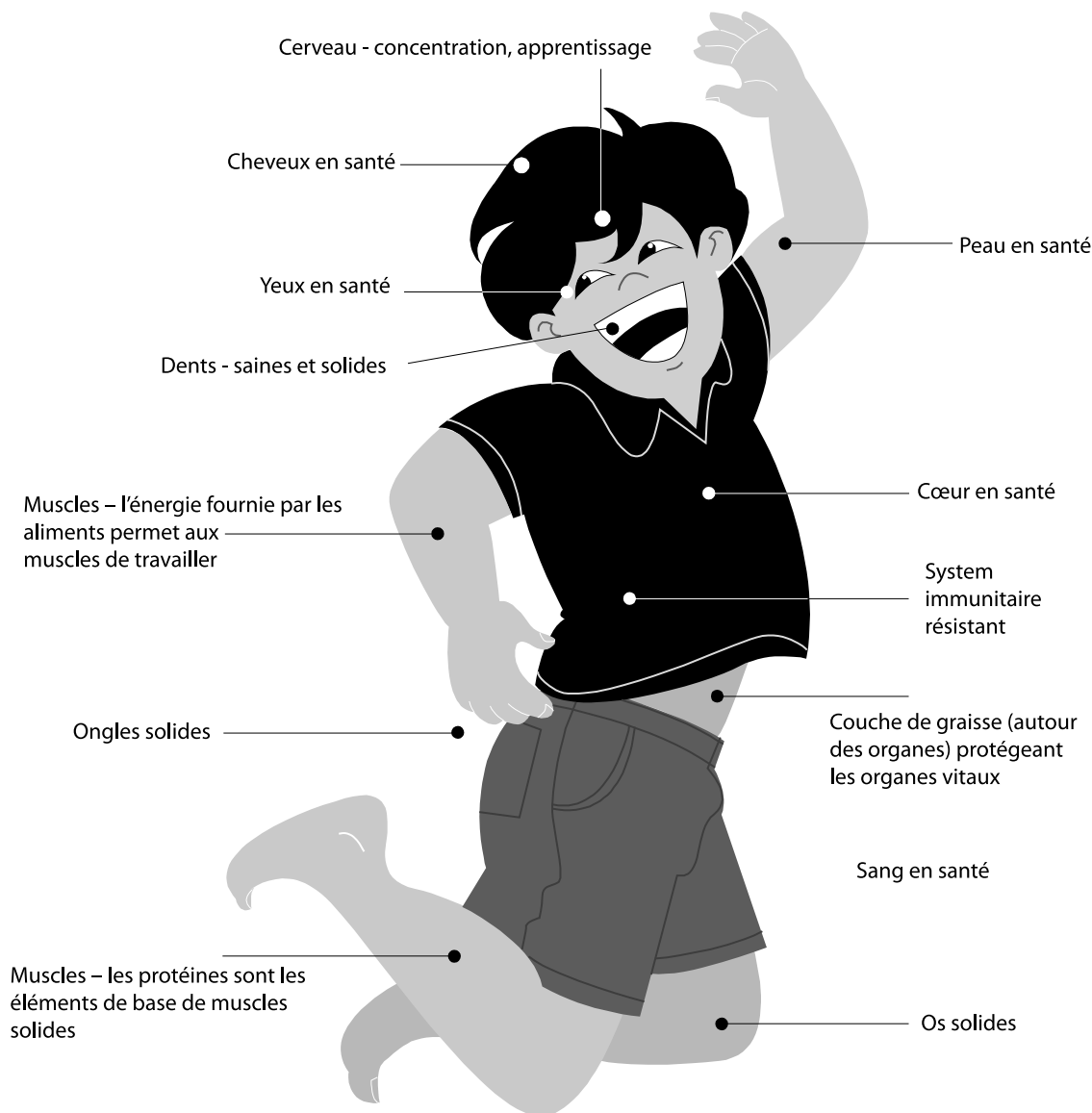
- recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux,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

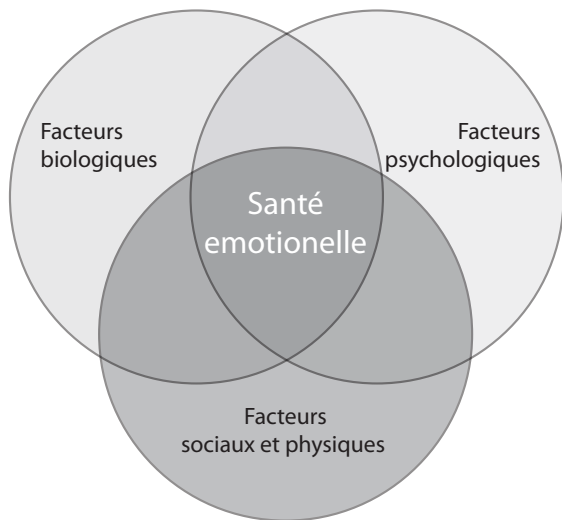
Action Schools! BC (2006)
www.actionschoolsbc.ca

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 :

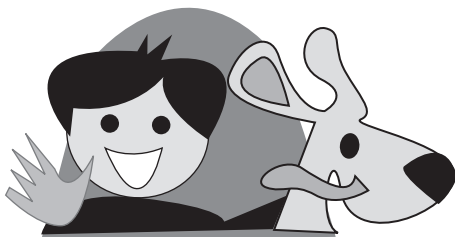


- le taux de glycémie est directement lié aux types d'aliment que consomme un enfant et la fréquence de ses repas peut être à l'origine de variations importantes dans son humeur et dans son comportement;
- les enfants vivant dans la pauvreté et qui manquent de nourriture à la maison ont de la difficulté 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

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

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



Conception : Autorité sanitaire du Fraser

5^e 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 (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 (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 (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 (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 (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

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

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 (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

5^e 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 (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

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

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

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

5^e 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.

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

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 (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

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.

5^e 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 (en anglais)

À partir de ce site, vous pouvez accéder au programme *HeartSmart Kids*, pour les enfants de la maternelle à la 6^e 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 (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.