

Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

7^e année

7^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

7^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



7^e année | Table of Contents

Introduction	5
Coup d'œil	7
Module 1 - La faim, la satiété et les déclencheurs	8
Module 2 - Aliments, activités et célébrations	12
Module 3 - Tout est question de choix!	14
Module 4 - Un après-midi à l'impro!	17
Évaluation globale de l'unité – Saines habitudes de vie	21
Fiches d'information	23
Ressources supplémentaires	30

7^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*)

7^e année | Introduction

continued

- 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
Module 1 La faim, la satiété et les déclencheurs	Analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.	Les élèves analysent comment des indices internes et externes peuvent affecter leurs choix alimentaires et comment ceux-ci influent sur leur santé à court et à long terme.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> identifient ce qui influe sur leurs décisions personnelles en matière de santé, spécifiques à une alimentation saine; décrivent les raisons physiologiques et psychologiques qui font que nous mangeons; et, se penchent sur les déclencheurs de leur désir de manger.
Module 2 Aliments, activités et célébrations	Analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.	Les élèves découvrent comment les familles et les différentes cultures influent sur leurs habitudes alimentaires et les activités physiques qu'ils pratiquent.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> découvrent et explorent comment la culture et les traditions d'une personne influent sur ses choix en matière d'alimentation et d'activité physique, et créent un logo pour leur famille représentant les aliments et les activités associées avec leurs traditions et leurs fêtes préférées.
Module 3 Tout est question de choix!	Analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.	Les élèves identifient les facteurs qui influent sur leurs choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique, montrent comment ces facteurs peuvent constituer des influences positives ou négatives et voient comment les influences négatives peuvent être surmontées.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> décrivent un éventail de facteurs influant sur leurs choix personnels en matière d'alimentation saine et sur leurs choix personnels en matière d'activité physique; font preuve d'un raisonnement éclairé et informé pour l'analyse des influences positives et négatives affectant ces choix personnels; et, évaluent les attitudes personnelles liées à une alimentation saine et à l'activité physique.
Module 4 Un après-midi à l'impro!	Analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.	Ce module a recours à l'improvisation théâtrale pour permettre aux élèves de montrer ce qu'ils ont appris dans le cadre de cette unité.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> démontrent les moyens qui influencent leurs décisions personnelles en matière de santé; et, montrent les stratégies pouvant être utilisées pour prendre des décisions personnelles positives en matière de santé



Survol général

Dans ce module, les élèves analyseront comment des indices internes et externes peuvent affecter leurs choix alimentaires et comment ceux-ci influent sur leur santé à court et à long terme.

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'analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.

Arts visuels, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- identifier ce qui influe sur leurs décisions personnelles en matière de santé plus précisément en matière d'alimentation saine;
- décrire les raisons physiologiques et psychologiques qui font que nous mangeons; et,
- se pencher sur les déclencheurs de leur désir de manger.

Préparation

- Lire la fiche *La faim et la satiété – Notes pour les enseignants*.
- Faire pour chaque élève une copie de la fiche *Scénarios sur la faim, la satiété et moi*.

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.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Expliquez aux élèves qu'ils participeront à une série de modules sur l'alimentation saine et l'activité physique qui les amènera à un « après-midi à l'impro ». Expliquez en quoi consiste cette activité, qui sera le point culminant de l'unité, et comment elle leur permettra de souligner ce qu'ils ont appris et d'aider les autres élèves à adopter un mode de vie sain.
- Expliquez-leur que dans le module d'aujourd'hui, ils découvriront ce que signifie pour eux la nourriture et quels indices internes et externes font en sorte qu'ils mangent.

Activités

- Expliquez aux élèves que dès notre naissance, nous savons quand nous avons faim et nous savons que nous avons suffisamment mangé. Dites-leur aussi que la plupart du temps, nous mangeons parce que nous avons faim; toutefois, il nous arrive de manger même si nous n'avons plus faim.
- Expliquez ce que sont la faim physiologique et la faim psychologique (inspirez-vous de la section *Faim et satiété – Notes pour les enseignants*, page 10).
- À l'aide de la section *Faim et satiété – Notes pour les enseignants*, expliquez pourquoi il nous arrive de manger même quand nous n'avons plus faim et quels effets cela peut avoir sur notre santé à long terme.
- Demandez aux élèves de discuter des facteurs ou des indices qui font en sorte qu'ils veulent manger ou, au contraire, qu'ils ne veulent pas manger. Dressez la liste de ces facteurs au tableau.

o Parmi les raisons pour lesquelles nous choisissons de manger, on trouve entre autres :

- des émotions comme l'ennui, la colère, le bonheur, etc.
- des moments de la journée où il est habituellement convenu de manger, tels que l'heure du midi ou la récréation;
- des fêtes ou des événements sociaux;
- les effets du marketing/de la publicité;
- pour faire plaisir à d'autres personnes comme les membres de notre famille ou des amis;
- parce qu'on a devant soi notre plat préféré; et,
- le facteur le plus important : parce qu'on a faim.

o Parmi les raisons pour lesquelles nous choisissons de ne pas manger, on trouve :

- des émotions comme la frustration, le stress, se sentir malheureux, etc.
- lorsqu'on nous propose un plat ou des aliments qu'on n'aime pas; et,
- ressentir la satiété.

Note

Le fait d'ignorer constamment les signaux de faim ou de satiété peut nous amener à trop manger... ou à ne pas manger suffisamment. Écouter et répondre à ces signaux aident à nous assurer que nous fournissons à notre corps l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour nous garder en bonne santé, pour bien paraître et pour nous sentir bien dans notre peau.

- Distribuez aux élèves la fiche *Scénarios sur la faim, la satiété et moi* et demandez aux élèves de la remplir.
- Demandez aux élèves de se regrouper en équipes de deux et d'échanger sur les scénarios qu'ils viennent de créer et sur les stratégies auxquelles ils/elles ont eu recours pour éviter de trop manger dans certaines situations.

Évaluation

- Demandez aux élèves de partager leurs stratégies avec le reste de la classe, et notez-les au tableau ou sur une grande feuille afin que tous puissent les voir. Parmi les exemples cités par les élèves, on peut trouver :
 - o écouter son corps et refuser poliment les aliments dont on ne veut pas;
 - o choisir de quitter les lieux ou la situation;
 - o se détendre, manger lentement et savourer nos aliments;
 - o surveiller ce qu'on mange à tous les repas et aux collations; manger à table, et non devant la télé ou l'ordinateur;
 - o réfléchir et analyser les publicités d'aliments que l'on voit avant de courir vers le frigo, le dépanneur ou le casse-croûte;
 - o parler de nos sentiments avec un adulte digne de confiance ou avec un ami afin de trouver des moyens de mieux faire face à nos émotions; et;
 - o prendre une petite quantité de nourriture dans son assiette ou dans son bol et n'en ajouter qu'après avoir d'abord mangé la première portion..

Faim et satiété – Notes pour l'enseignant

La faim physiologique

La faim véritable est causée par un besoin physiologique de manger ou de boire. La sensation de faim commence habituellement de 2 à 3 heures après avoir mangé. Cette sensation est souvent désagréable. Les sensations liées à la faim disparaissent après que l'on a consommé des aliments.

En naissant, les enfants savent déjà quand ils ont faim et quand ils ont suffisamment mangé. Il est important d'encourager les enfants à écouter et à réagir à leurs signaux de faim et de satiété.

La faim psychologique

Il nous arrive de manger sans avoir faim ou de ne pas arrêter de manger même si nous n'avons plus faim. Les facteurs suivants influent sur la capacité naturelle de notre corps à repérer les signaux de faim et à manger en conséquence :

- nos émotions : l'ennui, le stress, la colère, la dépression, ou le fait de se sentir heureux, par exemple; l'anxiété peut aussi faire en sorte de trop manger ou de ne pas manger suffisamment;
- les comportements acquis; le fait, par exemple, de manger à des heures précises;
- les fêtes et les événements spéciaux; les réunions sociales et les fêtes font souvent en sorte que les gens mangent plus que ce dont leur corps a besoin;
- le marketing et la publicité : les compagnies d'aliments font souvent la promotion de portions trop grosses d'aliments riches en gras, en sucre et en sel.

Satiété

L'impression de satiété est le moyen que prend notre corps pour nous dire qu'il est rassasié et qu'il n'a plus besoin d'aliments. En mangeant lentement et en écoutant nos signaux de faim et de satiété, nous pouvons cesser de manger naturellement lorsque nous n'avons plus faim. Lorsque nous faisons attention et réagissons aux signaux de satiété de notre corps, nous mangeons aussi la bonne quantité en fonction de notre corps, ce qui nous aide à conserver un poids santé et à nous sentir bien dans notre peau.

Module 1 | Scénarios sur la faim, la satiété et moi

Quoi faire : Après avoir lu chacun des scénarios, encerclez le bon type de faim lié au déclencheur externe ou interne qui y est décrit.

Scenario 1 Ma meilleure amie et moi nous sommes disputées (donc il s'agit de 2 filles?). Pour me consoler, je me sers un gros plat de crème glacée.	Physiologique	Psychologique
Scenario 2 J'ai dormi durant huit heures et je suis prêt à prendre mon petit déjeuner.	Physiologique	Psychologique
Scenario 3 Personne ne m'invite à danser. Je pense que je vais aller me chercher une portion de frites.	Physiologique	Psychologique
Scenario 4 Il ne reste plus qu'un seul morceau du gâteau d'anniversaire. Je pense que je vais le prendre maintenant.	Physiologique	Psychologique
Scenario 5 Il ne reste plus qu'un seul morceau du gâteau d'anniversaire. Je pense que je vais le prendre maintenant!	Physiologique	Psychologique
Scenario 6 Le souper est servi et je n'ai rien mangé depuis que je suis rentré de l'école.	Physiologique	Psychologique

Écrivez deux scénarios – un décrivant un cas de faim physiologique, l'autre décrivant une situation de faim psychologique

Physiologique

Psychologique

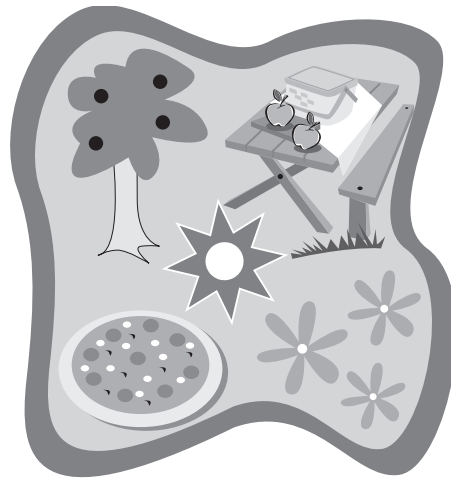
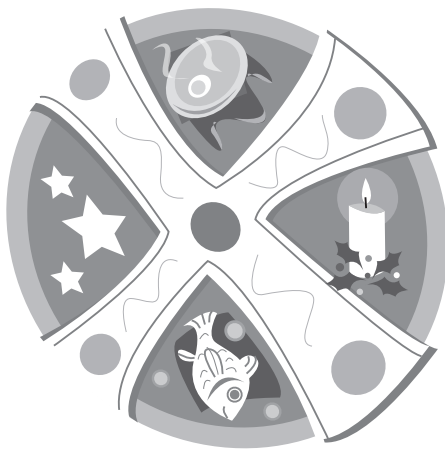
Nommez quelques-uns des « déclencheurs » qui font que vous mangez même si vous ne ressentez pas une faim physiologique?

Que pouvez-vous faire contre cela ?

Pourquoi pensez-vous qu'il est important, pour avoir un mode de vie sain, de savoir quels sont les déclencheurs de votre faim ?



7^e année | Module 2 - Aliments, activités et célébrations



Survol général

Dans ce module, les élèves découvriront comment les familles et les différentes cultures influent sur leurs habitudes alimentaires et les activités physiques qu'ils pratiquent.

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'analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.

Arts visuels, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- découvrir et explorer comment la culture et les traditions d'une personne influent sur ses choix en matière d'alimentation et d'activité physique, et créer un logo pour leur famille représentant les aliments et les activités associées avec leurs traditions et leurs fêtes préférées.

Préparation

- Prévoir de grandes feuilles de papier pour affiches et des crayons de couleur pour tous.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves de penser à un moment où leur famille a mangé des aliments particuliers ou a participé à une activité spéciale pour souligner une fête ou un événement particuliers.

Note

Ce module fournit l'occasion de célébrer la diversité culturelle dont nous avons la chance de profiter au Canada. À titre de prolongement à ce module, vous pourriez demander la participation des parents afin qu'ils parlent de leurs aliments traditionnels et des traditions elles-mêmes avec les élèves.

Note

Un *logo* est une image ou une représentation habituellement utilisées par une personne, un groupe ou une entreprise pour identifier qui ils sont. Dans le cas qui nous occupe, les élèves créeront un logo identifiant les fêtes liées à des aliments ou à des activités particulières dans leur propre famille.

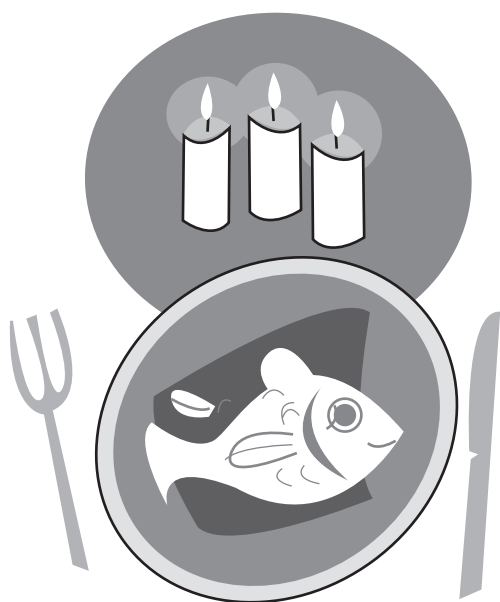
- Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux et d'échanger sur ces questions.
- Vous pouvez donner en exemple une tradition qui est observée dans votre propre famille.

Activités

- Discutez de la façon dont les traditions familiales et les antécédents culturels sont centrés sur les aliments et sur diverses activités (p. ex. un dessert, de la musique, des jeux, etc.).
- Au tableau ou sur une grande feuille, dressez une liste des fêtes ou des événements spéciaux nommés par les élèves et des aliments ou des activités physiques qui y sont associés.
- Distribuez une grande feuille de papier pour affiche à chaque élève; distribuez les crayons à colorier. Demandez aux élèves de concevoir un logo représentant leur tradition familiale ou leur fête préférée. Au dos du logo, les élèves devront expliquer comment les fêtes et les traditions familiales influent sur leur alimentation et sur leurs activités.
- Veuillez noter que certains élèves peuvent ne pas souhaiter parler de leurs traditions culturelles. Dans ce cas, ils peuvent en choisir une qu'ils souhaitent illustrer.

Évaluation

- Invitez les élèves à montrer leur logo et à expliquer comment leurs antécédents culturels influent sur leurs décisions en matière d'alimentation ou d'activité physique.
- S'il reste du temps, et si les élèves le savent, demandez à quelques-uns d'expliquer comment un plat ou un aliment particulier ou une activité particulière en sont venus à être identifiés à une tradition précise.



7^e année | Module 3 - Tout est question de choix!



Survol général

Dans ce module, les élèves identifieront les facteurs qui influent sur leurs choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique, montreront comment ces facteurs peuvent constituer des influences positives ou négatives et verront comment les influences négatives peuvent être surmontées.

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'analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.

Note

Avant d'enseigner ce module, les élèves doivent avoir rempli un relevé des aliments qu'ils ont mangés et des activités qu'ils ont faites.

Objectifs

Les élèves pourront :

- décrire un éventail de facteurs influant sur leurs choix personnels en matière d'alimentation saine et sur leurs choix personnels en matière d'activité physique;
- faire preuve d'un raisonnement éclairé et informé pour l'analyse des influences positives et négatives affectant ces choix personnels; et,
- évaluer les attitudes personnelles liées à une alimentation saine et à l'activité physique.

Préparation

- Faire des copies de la fiche *Relevé de mes aliments et de mes activités* – et demander aux élèves de la remplir pour les trois jours précédant le début du module.
- Tailler des bandes de papier à dessin d'une largeur suffisante pour permettre aux élèves d'y créer une bande dessinée.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves de prendre le *Relevé de mes aliments et de mes activités* qu'ils ont rempli au cours des trois derniers jours.
- Séparez les élèves en équipes, puis demandez-leur de dresser la liste de tous les facteurs qui les ont incités à manger et des facteurs qui les ont incités à pratiquer des activités, en s'aidant des fiches qu'ils ont remplies.

Activités

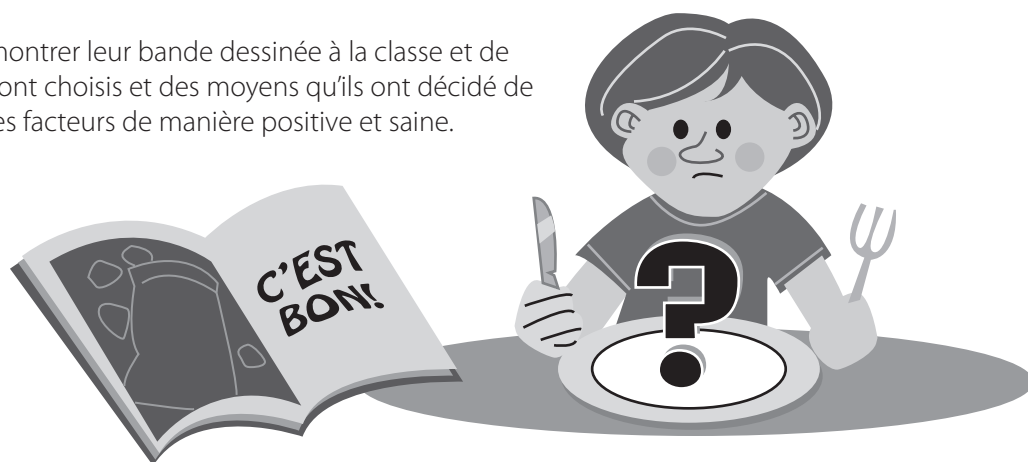
- Réunissez de nouveau la classe et demandez aux élèves de partager leurs constatations. Dressez-en la liste au tableau afin que tous puissent les voir.
- À l'aide de questions, vérifiez si les facteurs influant sur l'alimentation et sur l'activité physique ont bien été inclus. Inspirez-vous au besoin de la liste des facteurs influant sur nos choix d'aliments et sur nos activités, dans l'encadré sur cette page.
- Demandez aux élèves de dire quelles influences sont négatives et lesquelles sont positives; demandez-leur de donner des exemples (p. ex., on voit à la télé des publicités d'aliments riches en gras ou en sucre; des amis qui ne veulent que jouer à l'ordinateur lorsqu'arrive l'heure de la récréation).
- Demandez aux élèves, avec leur relevé, d'évaluer leurs choix en plaçant un signe positif ou négatif près de chaque facteur ayant influé sur leurs décisions en matière d'alimentation et d'activité physique.
- Dites aux élèves que pour avoir un mode de vie sain, ils doivent effectuer de bons choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique et être conscients que ce qui les influence les aidera à exercer des choix positifs.
- Expliquez aux élèves qu'ils devront utiliser leurs connaissances pour concevoir une bande dessinée sous le thème de l'activité physique et de l'alimentation saine.
- Demandez aux élèves de créer une bande dessinée où seront mis en vedette un ensemble de facteurs (au moins trois) influant sur leurs choix personnels en matière d'alimentation saine et d'activité physique et montrant aussi comment ils pourraient faire face à chacun de ces facteurs de façon positive et saine.

Facteurs influençant l'alimentation et l'activité physique

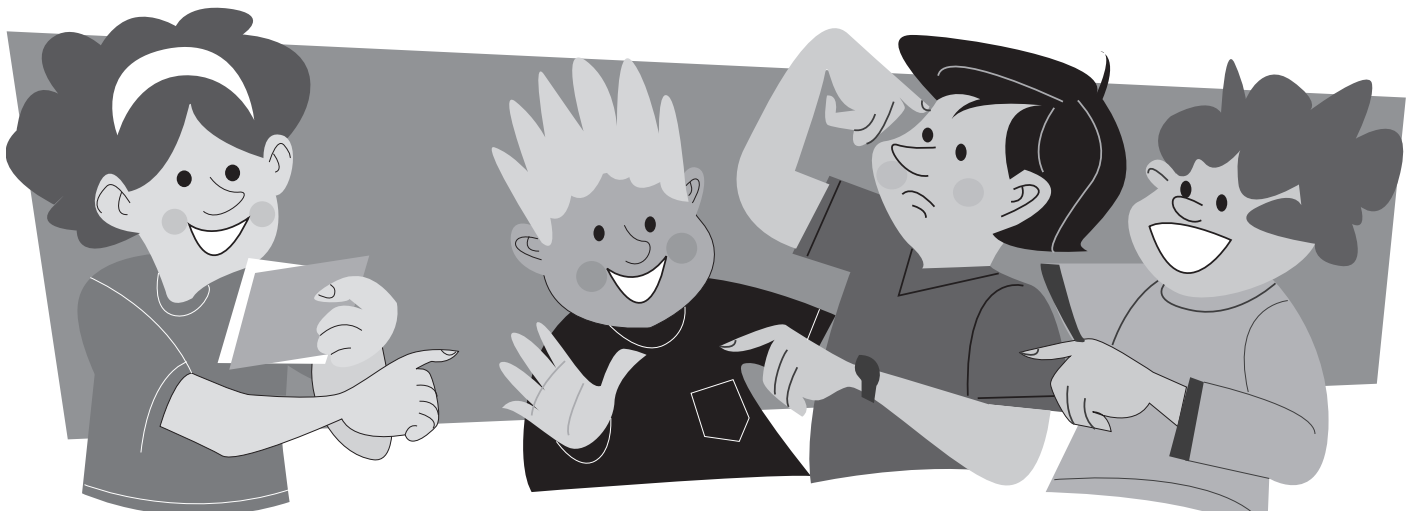
- les médias
- la famille
- d'autres adultes
- les autres jeunes
- la culture
- la religion
- les goûts
- les allergies
- la disponibilité
- les modes
- l'énergie
- l'argent
- la sensation de faim et/ou de satiété

Évaluation

- Demandez aux élèves de montrer leur bande dessinée à la classe et de discuter des facteurs qu'ils ont choisis et des moyens qu'ils ont décidé de prendre pour faire face à ces facteurs de manière positive et saine.



7^e année | Module 4 - Un après-midi à l'impro!



Survol général

Dans ce module, on a recours à l'improvisation théâtrale pour permettre aux élèves de montrer ce qu'ils ont appris dans le cadre de cette unité.

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'analyser les facteurs qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé.

Objectifs

Les élèves pourront :

- démontrer les moyens qui influencent leurs décisions personnelles en matière de santé; et,
- montrer les stratégies pouvant être utilisées pour prendre des décisions personnelles positives en matière de santé.

Préparation

- Invitez les élèves des autres classes et/ou les parents à assister à *Un après-midi à l'impro!* (au choix).
- Faire une copie de la feuille contenant les cartes des thèmes (page 20).
- Lire la fiche *Exemple d'une improvisation – Notes pour les enseignants*.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves de donner une définition du théâtre d'improvisation et discutez de leur expérience de ce genre théâtral, s'ils en ont.

L'improvisation théâtrale

Tiré de Wikipédia, l'encyclopédie libre

L'improvisation théâtrale (aussi connue sous le nom « d'impro ») est une technique théâtrale... par laquelle l'acteur joue sans texte prédéfini, sans mise en scène préalable, selon son inspiration.

Activités

- Menez une discussion permettant de revenir sur les facteurs, en matière d'alimentation saine et d'activité physique, influant sur les décisions personnelles de chacun en ce qui a trait à leur santé.
 - Signaux internes et externes de la faim.
 - Influence de la famille et de la culture.
 - Influence des autres jeunes.
 - Influence des médias.
- Expliquez aux élèves qu'ils participeront à l'activité *Un après-midi à l'impro*, qui se concentrera sur les façons dont ces facteurs influent sur nos décisions personnelles en matière de santé. Dites-leur qu'ils devront travailler en groupes, et que vous distribuez des cartes contenant des thèmes qui leur serviront de base et leur permettront de préparer leur rôle.
- Discutez des objectifs poursuivis par l'improvisation et assurez-vous que les élèves comprennent bien ce qui y a été inclus et la façon dont ils seront évalués.
- Le jour de l'activité, placez les élèves en équipes de deux à quatre. Distribuez les cartes des thèmes à chaque équipe. Laissez-leur un peu de temps pour décider de ce qu'ils feront. Expliquez ensuite aux élèves qu'ils doivent décider des facteurs menant vers de mauvais choix qu'ils montreront dans le cadre de leur séance d'impro, et s'assurer que le tout sera bien inclus dans leur sketch.

Module 4 | EXEMPLE D'UNE IMPROVISATION

Mise en situation : Vous êtes au cinéma. Un (ou une) de vos amis(ies) décide de prendre une plus grosse portion de ce qu'il ou elle achète. Vous faites un choix plus sain et vous devez le ou la convaincre de faire de même.

Personnages : Un personnage principal et son ami.

Décor : Le personnage principal et son ami attendent en file au casse-croûte du cinéma.

Ami : « Quelle aubaine! Pour 10 \$, tu peux avoir un super gros contenant de maïs soufflé avec du beurre, une grosse boisson gazeuse et une tablette de chocolat! »

Personnage principal : « J'aimerais bien un peu de maïs soufflé et de boisson gazeuse, moi aussi. Pourquoi ne partage-t-on pas le gros contenant? On pourrait s'acheter chacun une boisson gazeuse plus petite. Tout ce sucre, ce n'est pas très bon pour la santé de toute façon. Tu te rappelles de cette expérience que nous avons faite l'autre jour et qui montrait combien de carrés de sucre il y avait dans une boisson gazeuse grand format? »

Ami : « Ouais... Ça ne me fait rien de partager le maïs soufflé avec toi, mais je vais garder ma boisson gazeuse grand format. Et comme ça fait beaucoup de sucre, je vais garder la tablette de chocolat pour demain. »





Cartes des thèmes

Situation: Vous êtes au cinéma. L'une de vos amies décide de prendre un grand format de ce qu'il achète au casse-croûte. Vous faites un choix santé et devez la convaincre de faire la même chose.

Situation: Il y a un gymnase à votre nouvelle école. C'est ouvert de 7 h 30 à 19 h 30. Appelez une de vos amies, parlez-lui du gym et de la façon dont vous allez l'utiliser.

Situation: Votre petit frère se met en colère au supermarché parce que vous ne voulez pas acheter les céréales sucrées qu'il a vues à la télé la veille. Vous devez le convaincre que les céréales plus santé que vous achetez sont un meilleur choix.

Situation: Vous êtes un parent et vous parlez à vos enfants de ce que vous souhaiteriez commander au comptoir d'un casse-croûte. Votre tâche consiste à vous assurer que les aliments que vous achèterez pour tout le monde sont les meilleurs choix santé disponibles.

Situation: Votre jumeau (ou votre jumelle) aime dormir plus tard, et ne prend donc jamais de petit déjeuner. Votre tâche consiste à lui faire comprendre à quel point ce n'est pas bon pour la santé et de lui faire des suggestions pour améliorer son mode de vie.

Situation: Vous aimeriez être actif à l'heure du midi, mais vos amies pensent que c'est bien plus agréable et cool de rester assis dans les escaliers et de discuter. Votre tâche consiste à les convaincre de participer à des activités physiques amusantes.

Situation: Une chicane éclate avec une amie lorsque celle-ci vous dit qu'elle n'entend pas assister à votre réception d'anniversaire. Vous avez maintenant très envie d'une grosse coupe glacée aux bananes. Votre tâche consiste à vous convaincre vous-même qu'il y a des façons plus saines de gérer cette déception.

Situation: Vous avez une soirée libre devant vous. Un ami veut aller avec vous jouer à des jeux vidéo. Un autre aimerait que vous l'accompagniez pour jouer au basket-ball. Parlez à chaque ami dans la cour et faites un choix santé.

Situation: Votre meilleure amie essaie un régime à la mode qu'elle a vu dans un magazine. En voyant ce qu'elle mange, vous savez qu'elle n'a pas assez d'éléments nutritifs ou de calories. Vous devez avoir une conversation avec elle à propos de ce régime.

Situation: Aux fêtes traditionnelles de fin d'année, vous mangez toujours trop et vous sentez malade ensuite. Racontez le tout à vos amis et parlez-leur du plan que vous avez mis en place afin de ne plus trop manger cette fois-ci.

Situation: Vous regardez toujours les autres jeunes qui jouent à l'heure du midi. Au lieu de les regarder, vous voudriez maintenant jouer, mais aimeriez avoir de la compagnie. Votre tâche consiste à convaincre vos amis de se joindre aux jeux avec vous.

Situation: On vous a demandé, à vos amis et à vous, de préparer des collations santé pour les classes de maternelle. Discutez du type de collation que vous préparerez et des aliments que vous croyez que les enfants apprécieront.

Situation: Vous allez devoir dîner à l'école cette année, mais il n'y a pas de cafétéria à votre école. Votre tâche consiste à discuter avec vos amis du type d'aliments santé que vous mangerez et de la façon dont vous pourrez les emballer pour bien les conserver.

Situation: Vos amis et vous sortez souper dans un restaurant de type buffet, où un choix de plus de 40 plats est offert. Votre tâche consiste à parler avec vos amis des moyens les plus sains de profiter de ce souper sans trop manger.

7^e année | Évaluation globale de l'unité – 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 :				
Facteurs pouvant influencer sur nos choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique (7+)	A constamment besoin d'aide pour identifier les facteurs qui peuvent influencer sur nos choix en matière d'alimentation et d'activité physique.	Peut identifier de 2 à 4 facteurs qui peuvent influencer sur nos choix en matière d'alimentation et d'activité physique.	Peut identifier de 5 à 7 facteurs qui peuvent influencer sur nos choix en matière d'alimentation et d'activité physique.	Peut identifier tous les facteurs pouvant influencer sur nos choix en matière d'alimentation et d'activité physique.
Déclencheurs physiologiques/psychologiques (13 exemples ou +).	A constamment besoin d'aide pour faire la distinction entre déclencheurs physiologiques et psychologiques.	Parvient à expliquer ce que sont les déclencheurs physiologiques et psychologiques et peut donner quelques exemples (de 2 à 6).	Peut expliquer ce que sont les déclencheurs physiologiques et psychologiques et peut donner plusieurs (de 7 à 12) exemples.	Peut fournir des explications approfondies sur la physiologie et sur la psychologie, expliquer l'importance relative de chacune et livrer plusieurs exemples pour chaque type d'influences.
Stratégies positives pour surmonter les influences négatives (9 et +).	A constamment besoin d'aide pour fournir des exemples de stratégies positives.	Avec un peu d'aide, peut expliquer une stratégie positive.	Parvient à expliquer une stratégie positive pour surmonter chacun des déclencheurs psychologiques.	Peut donner plusieurs suggestions pour surmonter chacune des influences négatives.

COMPRÉHENSION L'élève arrive à répondre aux questions suivantes :				
Qu'est-ce qui est important?	A constamment besoin d'aide pour décrire comment nos connaissances nous aident à exercer de meilleurs choix santé.	Avec un peu d'aide, parvient à expliquer comment nos connaissances nous aident à exercer de meilleurs choix santé.	Parvient à expliquer comment nos connaissances nous aident à exercer de meilleurs choix santé.	Parvient à une conclusion réfléchie sur le fait que nos comportements sont affectés par des attitudes et que les attitudes sont affectées par nos connaissances.
Comment êtes-vous influencés? Comment cela affecte-t-il vos choix pour une alimentation saine?	A constamment besoin d'aide pour fournir des exemples de ce qui l'influence personnellement et des comportements qu'il a par la suite.	Peut donner quelques exemples de ce qui l'influence personnellement et des comportements qu'il a par la suite.	Peut donner plusieurs exemples de ce qui l'influence personnellement et des comportements qu'il a par la suite.	Peut donner spontanément plusieurs exemples de ce qui l'influence personnellement et des comportements qu'il a par la suite.
Évalue ses propres attitudes.	A constamment besoin d'aide pour expliquer ses attitudes face à l'alimentation/à l'activité physique.	Parvient à expliquer ses attitudes face à l'alimentation/à l'activité physique lorsqu'on lui pose les bonnes questions.	Peut seul décrire ses attitudes face à l'alimentation et à l'activité physique.	Parvient spontanément à constater en quoi consistent ses propres attitudes et les changements qu'il souhaite apporter en fonction de ses nouvelles connaissances.

7^e année | Évaluation globale de l'unité – 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 en matière d'alimentation et d'activité physique.	Peut revenir sur ses choix passés et fait le lien avec les décisions et les comportements qui en ont résulté en matière d'alimentation et d'activité physique 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 pour dire pourquoi ils le sont.	Peut évaluer si ses attitudes et comportements sont positifs ou négatifs et peut en donner les raisons.	Peut dire si les changements dans ses attitudes et ses comportements sont positifs ou négatifs et peut dire pourquoi ils le sont.	Reconnaît les modèles dans ses attitudes et ses comportements.
Que percevez-vous différemment désormais?	A constamment besoin d'aide pour constater les changements dans ses façons de penser et ses attitudes.	Parvient à constater des changements dans ses façons de penser et ses attitudes.	Parvient à constater des changements dans ses façons de penser et ses attitudes.	Parvient à constater des changements dans ses façons de penser et ses attitudes.
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.	Identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie 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



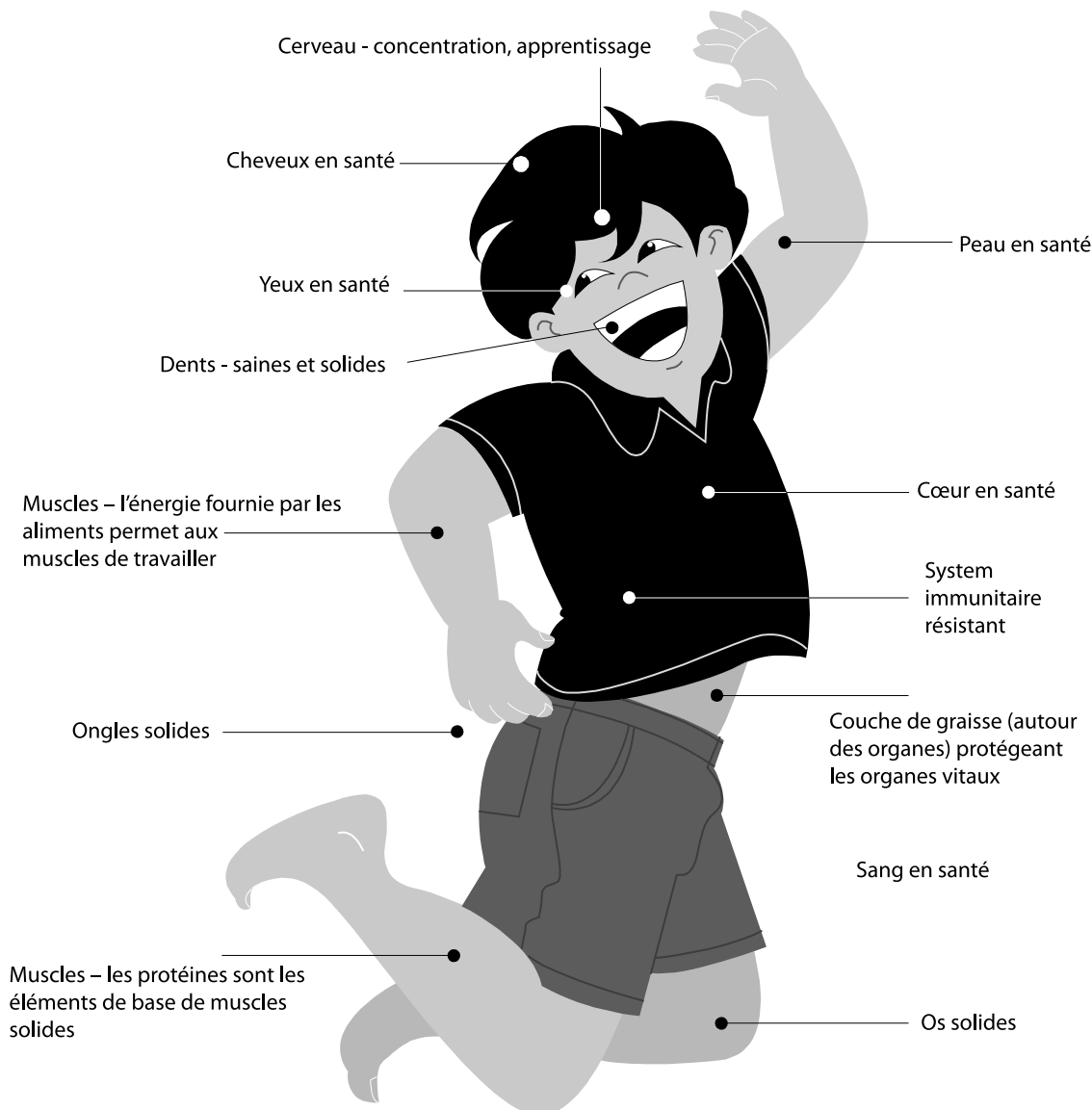
recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux,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

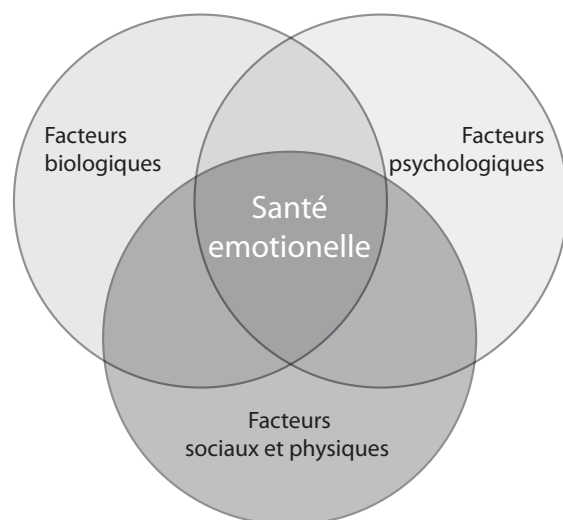
Action Schools! BC (2006)
www.actionschoolsbc.ca

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

7^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

7^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 *ProfilIAN.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

7^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.

7^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.