

Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

1^{re} année

1^{re} 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

1^{re} 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.

1^{re} année | Table of Contents

Introduction	5
Coup d'œil	7
Module 1 – Des enfants en santé	8
Module 2 – Manger un arc-en-ciel !	12
Module 3 – Commencer la journée du bon pied	16
Module 4 – Manger et jouer de manière saine	19
Évaluation globale de l'unité – Saines habitudes de vie	22
Fiches d'information	24
Ressources supplémentaires	31

1^{re} 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*)

1^{re} 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.

1^{re} année | Coup d'œil

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
MODULE 1 Des enfants en santé	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.	Les élèves explorent, par le jeu théâtral, le concept voulant qu'être une personne en bonne santé suppose plusieurs facteurs.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> identifient ce qui les aide à rester en bonne santé (manger une bonne variété d'aliments, faire de l'activité physique tous les jours, dormir suffisamment, avoir de bons amis, etc.); et, personnifient un élève en bonne santé.
MODULE 2 Manger un arc-en-ciel !	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.	Les élèves apprennent que manger une grande variété d'aliments des quatre grands groupes alimentaires est important pour avoir un organisme en santé.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> apprennent à connaître les quatre grands groupes d'aliments du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>; constatent que manger sainement exige que l'on consomme chaque jour des aliments des quatre grands groupes alimentaires; et, classent divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires.
MODULE 3 Commencer la journée du bon pied	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.	Les élèves apprennent à planifier un petit déjeuner bon pour la santé, comportant des aliments des quatre grands groupes alimentaires.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> expliquent pourquoi le petit déjeuner est le plus important repas de la journée; et, planifient un petit déjeuner santé contenant des aliments des quatre grands groupes.
MODULE 4 Manger et jouer de manière saine	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.	Les élèves font la démonstration de leur compréhension des effets d'une saine alimentation et de l'activité physique quotidienne sur leur santé.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> démontrent comment manger sainement et faire régulièrement de l'activité physique contribue à leur bien-être physique et émotionnel.



Survol général

Dans ce module, les élèves exploreront, par le jeu théâtral, le concept voulant qu'être une personne en bonne santé suppose plusieurs facteurs.

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 pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.

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

Objectifs

Les élèves pourront :

- identifier ce qui les aide à rester en bonne santé (manger une bonne variété d'aliments, faire de l'activité physique tous les jours, dormir suffisamment, avoir de bons amis, etc.); et,
- personnifier un élève en bonne santé.

Préparation

- Lire les fiches de renseignements intitulées *Principes et bienfaits d'une saine alimentation* et *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*.
- Photocopier les deux modèles de marionnettes à tige sur du papier manille pour étiquettes. Demander à quelqu'un de les colorier puis de les coller sur des bâtonnets en bois ou sur des rouleaux de papier vides.
- Distribuer un bâtonnet en bois à chaque élève.
- Obtenir du papier manille pour chaque élève.

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

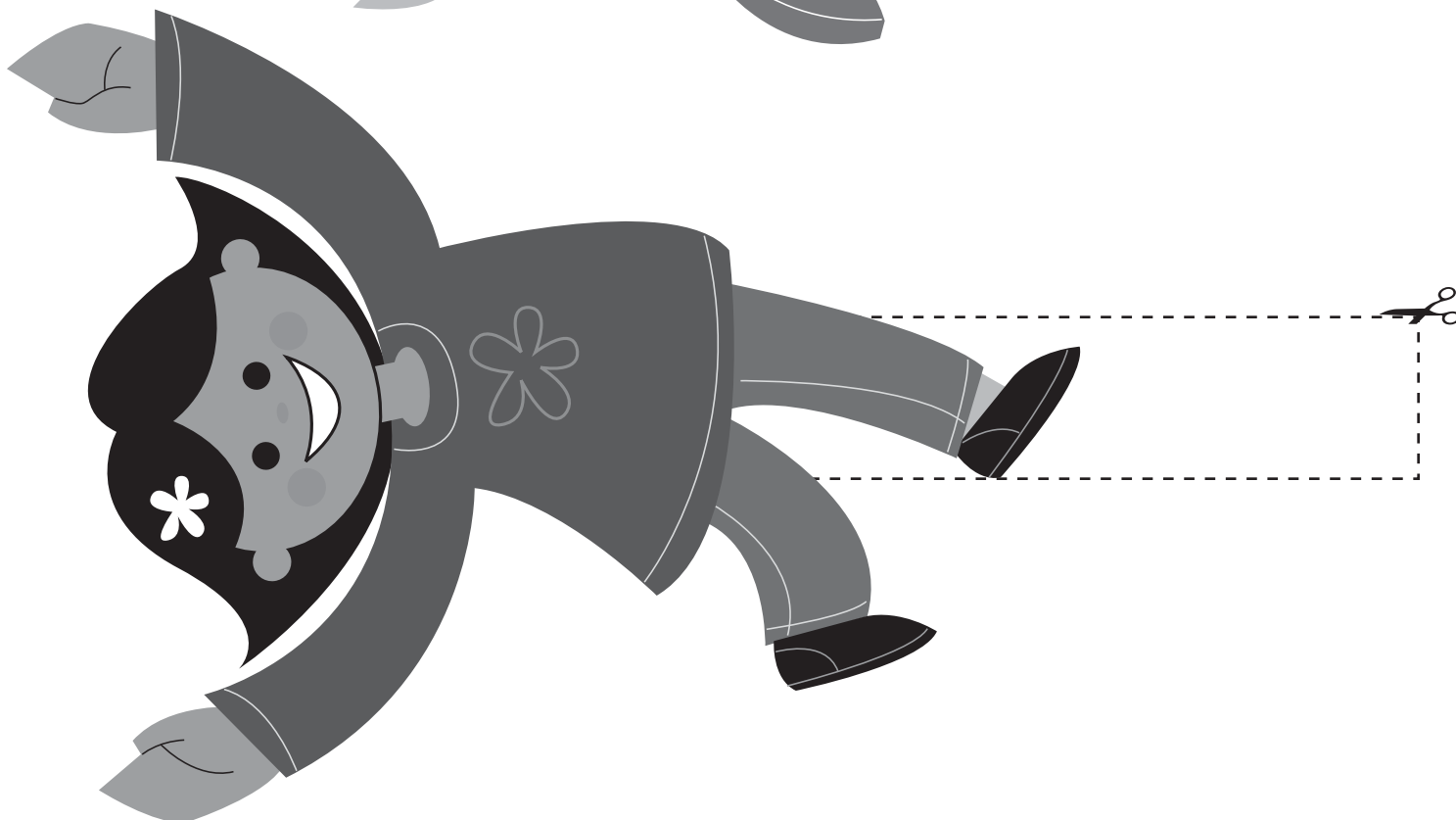
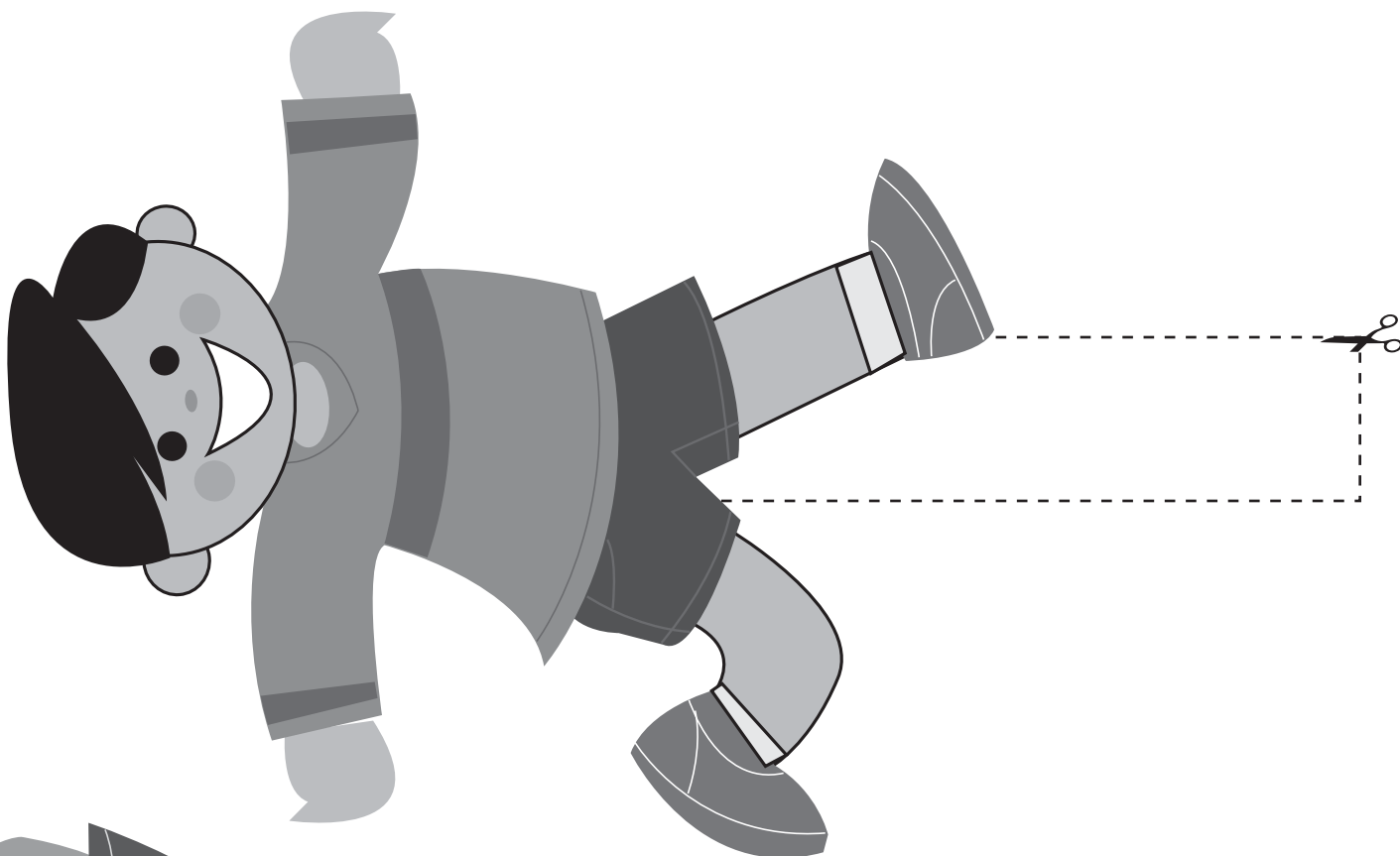
- Invitez les élèves à s'asseoir dans l'espace-rencontre prévu dans la classe.
- Montrez-leur les deux marionnettes et présentez-les comme étant « Robin le garçon sain » et « Mylène la fille saine », ou tout autre nom qui vous inspire.

• Activités

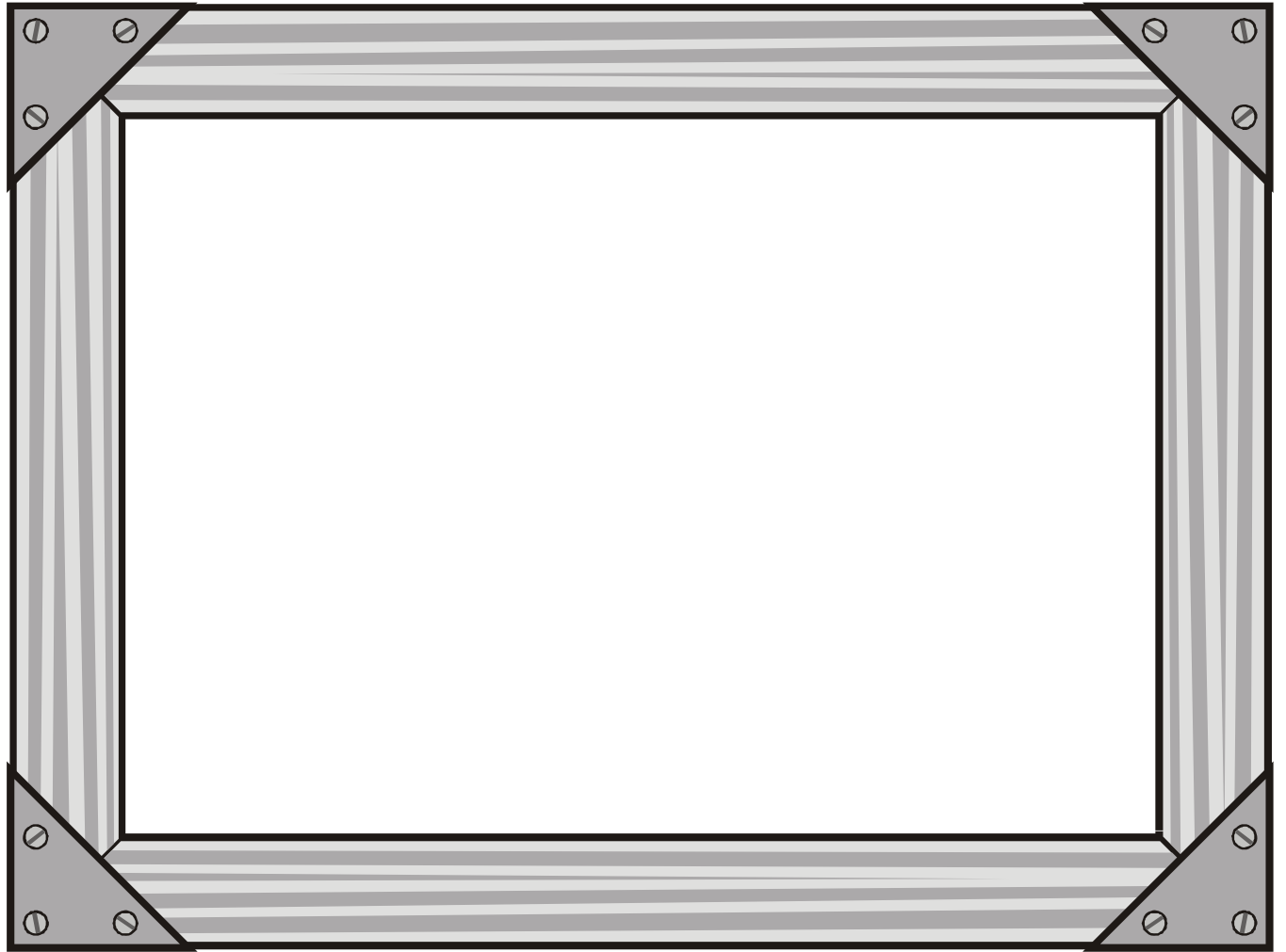
- Utilisez les marionnettes pour poser des questions aux élèves ou pour leur parler de l'importance de manger des aliments variés, de faire de l'activité physique tous les jours, de dormir suffisamment et d'avoir des amis avec qui il est agréable de jouer (dites par exemple : « Je suis Robin le garçon sain et voici mon amie, Mylène, la fille saine. Savez-vous pourquoi nous sommes en bonne santé tous les deux? »; « Que croyez-vous que veut dire être en bonne santé? »; « Pourquoi est-ce si important pour les jeunes de votre âge d'être en bonne santé? »; « Quelles sont les choses que vous pouvez faire pour rester en bonne santé? », ainsi de suite).
- Assurez-vous de couvrir les points suivants :
 - o manger une bonne variété d'aliments tous les jours (assurez-vous que les jeunes comprennent bien qu'ils ont besoin de manger chaque jour divers types d'aliments tels que les légumes et les fruits, le lait ou les boissons de soya, la viande ou les légumineuses, le pain, les céréales, etc.);
 - o participer chaque jour à divers types d'activités physiques;
 - o dormir suffisamment; et,
 - o jouer avec les membres de leur famille ou avec de bons amis.
- Utilisez ensuite les marionnettes pour demander aux élèves ce qu'ils font pour demeurer en bonne santé. Invitez-les à être précis quant au type d'aliments qu'ils disent manger, au type d'activités qu'ils pratiquent et à la quantité de sommeil dont ils profitent.
- Demandez aux élèves pourquoi ils devraient adopter de saines habitudes de vie. Consultez les fiches de renseignements pour les enseignants intitulées Principes et bienfaits d'une saine alimentation et Principes et bienfaits de l'activité physique régulière (p. ex., manger sainement aide à obtenir des dents et des os sains, vous aider à grandir, à jouer et à apprendre; l'activité physique vous aide à avoir des os, un cœur et des muscles sains et vous aide à demeurer en santé). Profiter de suffisamment d'heures de sommeil vous aide à demeurer éveillé et concentré sur vos travaux scolaires. De bons amis, une alimentation saine et de l'activité physique contribuent ensemble à faire en sorte que vous vous sentiez bien.

Évaluation

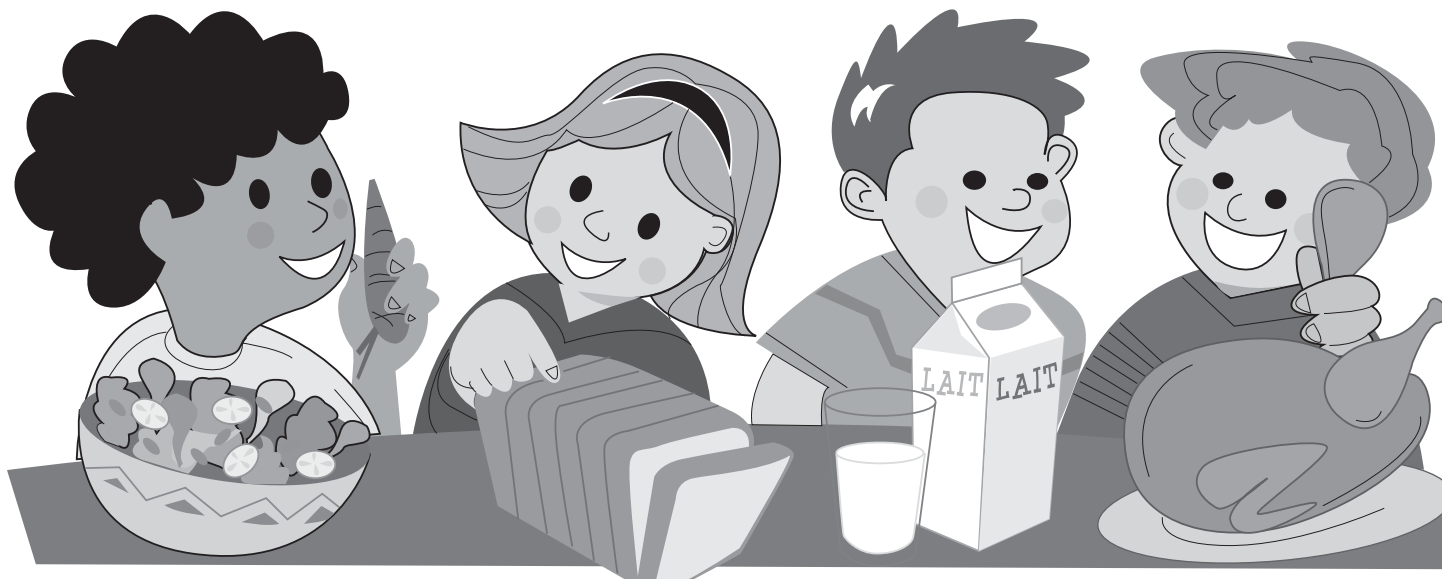
- Distribuez la fiche d'évaluation pour l'enseignant « Moi, version santé » et demandez aux élèves de se dessiner dans le cadre prévu et d'écrire une phrase parlant d'au moins une chose qu'ils font pour demeurer en bonne santé et pourquoi c'est important OU demandez aux élèves de créer une marionnette à tige les représentant et de vous dire ce qu'ils font pour demeurer en bonne santé et pourquoi c'est important..



MOI, VERSION SANTÉ



1^{re} année | Module 2 – Manger un arc-en-ciel !



Survol général

Dans ce module, les élèves apprendront que le fait de consommer une variété d'aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires est important pour avoir un organisme en bonne santé.

Lien avec le programme scolaire

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

- d'identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle..

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

Objectifs

Les élèves pourront :

- apprendre à connaître les quatre grands groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*;
- constater que manger sainement exige que l'on consomme chaque jour des aliments des quatre grands groupes alimentaires; et,
- classer divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires.

Préparation

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

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.

- Dessiner un arc-en-ciel sur une grande feuille de papier format affiche.
- Photocopier et découper les cartes représentant des aliments (page 14) et/ou préparer une série d'illustrations ou de photos représentant des aliments.
- Faire pour chaque élève une copie de l'arc-en-ciel des groupes alimentaires.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves ce dont ils se souviennent à la suite de la séance avec les marionnettes et sur leurs propres habitudes en matière de santé (p. ex., manger sainement aide à obtenir des dents et des os sains, nous aider à grandir, à jouer et à apprendre; l'activité physique tous les jours nous aide à obtenir des muscles plus sains, etc.; de bonnes nuits de sommeil nous aident à demeurer concentrés et bien éveillés durant la journée; de bons amis aident à nous sentir heureux et bien dans notre peau). Tenez compte de toutes les réponses des jeunes.
- Demandez aux élèves ce qui se passerait s'ils ne mangeaient qu'un seul type d'aliments par jour. Est-ce que cela permettrait de les garder heureux et en bonne santé? Pourquoi/pourquoi pas?












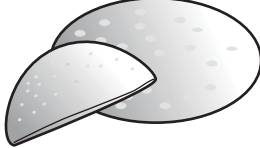














Activités

- Dites aux élèves que le module d'aujourd'hui portera sur les différents types d'aliments dont nous avons besoin pour demeurer en bonne santé.
- Attirez l'attention des élèves sur l'arc-en-ciel que vous avez dessiné et qui est affiché dans la classe.
- Dites aux élèves que les aliments peuvent être classés dans quatre grands groupes alimentaires et demandez-leur s'ils savent comment s'appellent ces groupes. S'ils l'ignorent, dites-leur en écrivant chacun des noms des grands groupes d'aliments sur l'arc-en-ciel.
- Avec toute la classe, placez divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires de l'arc-en-ciel.
- Utilisez les cartes représentant des aliments ou demandez aux élèves de découper des images dans des circulaires ou des magazines (une image par élève). À l'aide de ruban adhésif double-face, demandez à chacun de coller son image sur la section de l'arc-en-ciel dont leur aliment fait partie.
- L'arc-en-ciel rempli d'aliments peut être affiché en permanence dans la classe.
- Dites aux élèves qu'il est important de consommer des aliments de chacun des quatre groupes, car chaque groupe apporte des bienfaits différents pour la santé. Manger une bonne variété d'aliments des quatre groupes aide leur corps à demeurer en santé et leur donne l'énergie pour grandir, apprendre et jouer. Il est également amusant de manger divers types d'aliments qui ont des textures, des couleurs, des odeurs et des goûts différents.
- Distribuez une feuille « Manger un arc-en-ciel! » à chaque élève.
- Demandez-leur de découper et de coller des images d'aliments des quatre groupes aux endroits appropriés de l'arc-en-ciel.

Évaluation

Vérifiez si les élèves ont collé un aliment approprié dans chacun des quatre groupes. Demandez-leur d'écrire une phrase sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Remettez l'exercice aux jeunes dans le but de rappeler aux parents l'importance de consommer une variété d'aliments bons pour la santé.

1^{re} année | Module 2 – Cartes des groupes alimentaires de l'arc-en-ciel

 pain	céréales 	 pomme
carotte 	yogourt 	 saumon
 épinards	 ananas	riz 
tofu 	fromage 	 pain naan
melon 	 poulet	thon 
boisson de soya 	 brocoli	 oignon
 hamburger	 haricots rouges	 haricots verts
fraises 	 bifteck	 muffin
 pâtes	 œuf	orange 

1^{re} année | Module 2 – Manger un arc-en-ciel !

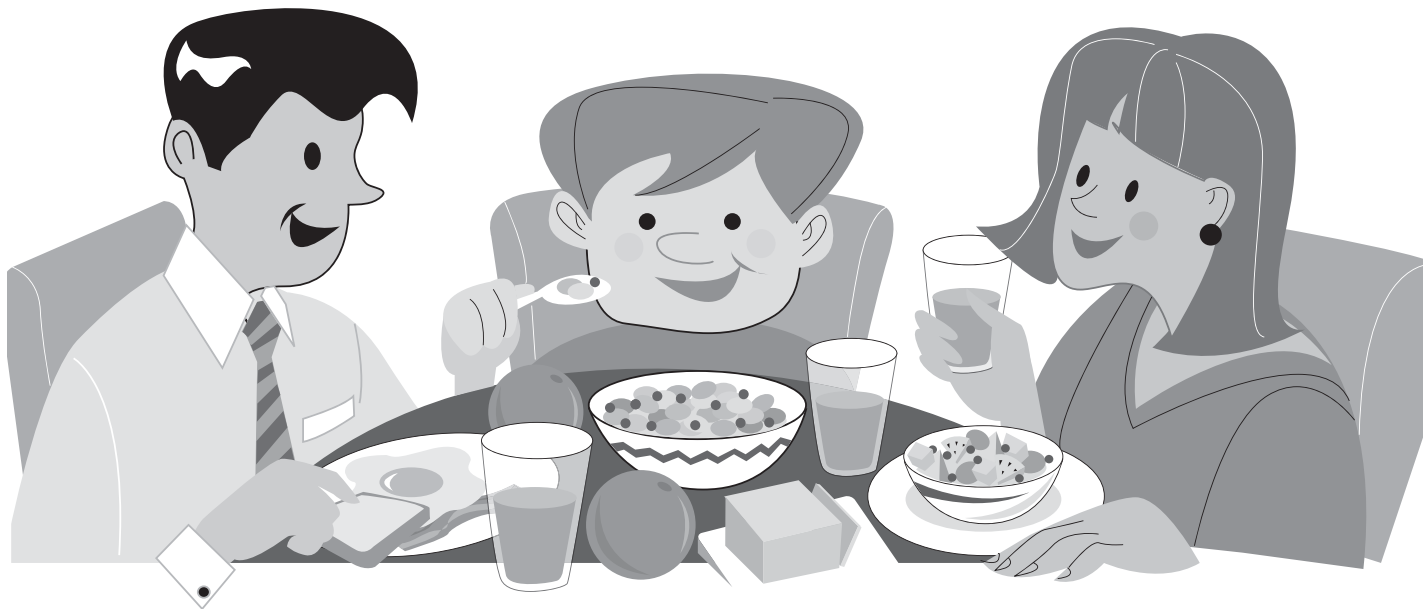
VERT
LÉGUMES
ET FRUIT

JAUNE
PRODUITS
CÉRÉALIERS

BLEU
LAIT ET
SUBSTITUTS

ROUGE
VIANDE ET
SUBSTITUTS

1^{re} année | Module 3 – Commencer la journée du bon pied



Survol général

Dans ce module, les élèves apprennent à planifier un petit déjeuner bon pour la santé, comportant des aliments des quatre grands groupes alimentaires.

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 pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.

Objectifs

Les élèves pourront :

- expliquer pourquoi le petit déjeuner est le plus important repas de la journée; et,
- planifier un petit déjeuner santé contenant des aliments des quatre grands groupes.

Préparation

- Lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits d'une saine alimentation*.
- Rassembler le matériel nécessaire à la réalisation d'une affiche.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Demandez aux élèves ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner le matin même et

Note

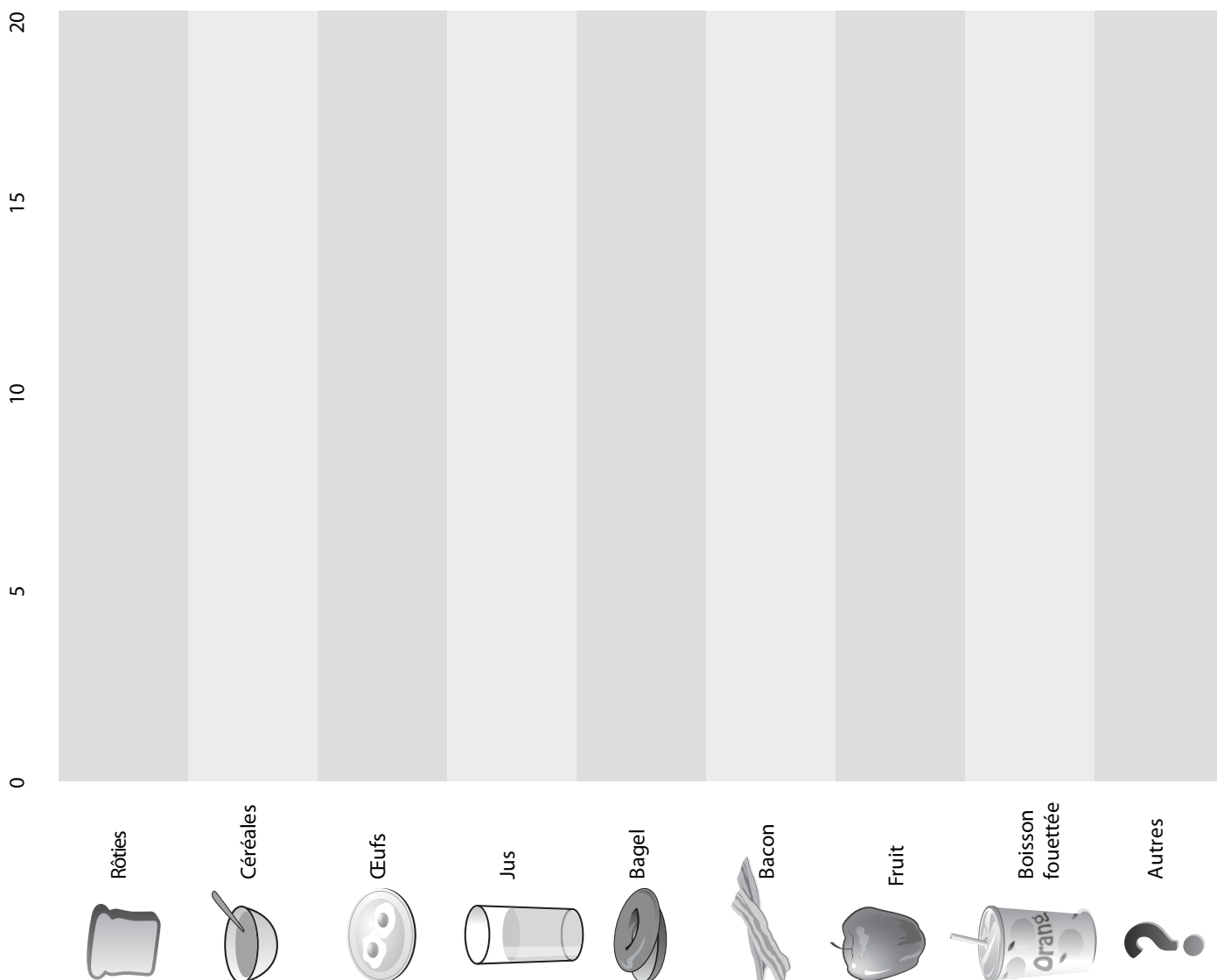
Le petit déjeuner, qui est le repas le plus important de la journée, est aussi l'un des repas que l'on saute le plus souvent. Lorsque les élèves commencent leur journée sans avoir pris un petit déjeuner bon pour la santé, ils sont souvent moins attentifs, moins concentrés, sont parfois en retard et sont malades plus souvent. Il est essentiel que les élèves comprennent l'importance de manger un bon petit déjeuner, basé sur le choix d'aliments appropriés, inspiré de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

dressez la liste des aliments précisés par les élèves en les écrivant au tableau.

- Sur une grande feuille de papier, dessinez un graphique à barres représentant les choix des élèves qui ont levé la mains.
- Demandez aux enfants de vous dire ce qu'ils constatent en regardant ce graphique (p. ex., la variété d'aliments consommés au petit déjeuner par les élèves, les aliments les plus populaires dans la classe, etc.).
- Demandez aux élèves de donner un titre au graphique et affichez-le dans la classe.

Activités

- Demandez aux élèves s'ils savent pourquoi il est important de prendre un petit déjeuner bon pour la santé et noter leurs réponses afin que tous puissent le voir (inspirez-vous de la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes d'une saine alimentation). Les réponses obtenues devraient inclure :
 - o un petit déjeuner nous donne de l'énergie;
 - o nous aide à bien grandir;



Note

Vous pouvez aussi organiser un petit déjeuner collectif avec les élèves, lequel comprendra des aliments des quatre groupes.

- o nous aide à demeurer éveillés, capables de nous concentrer et d'apprendre;
- o rend nos os plus forts;
- o fait qu'on se sent bien;
- o remplit notre estomac suffisamment jusqu'à l'heure de la collation ou du prochain repas.

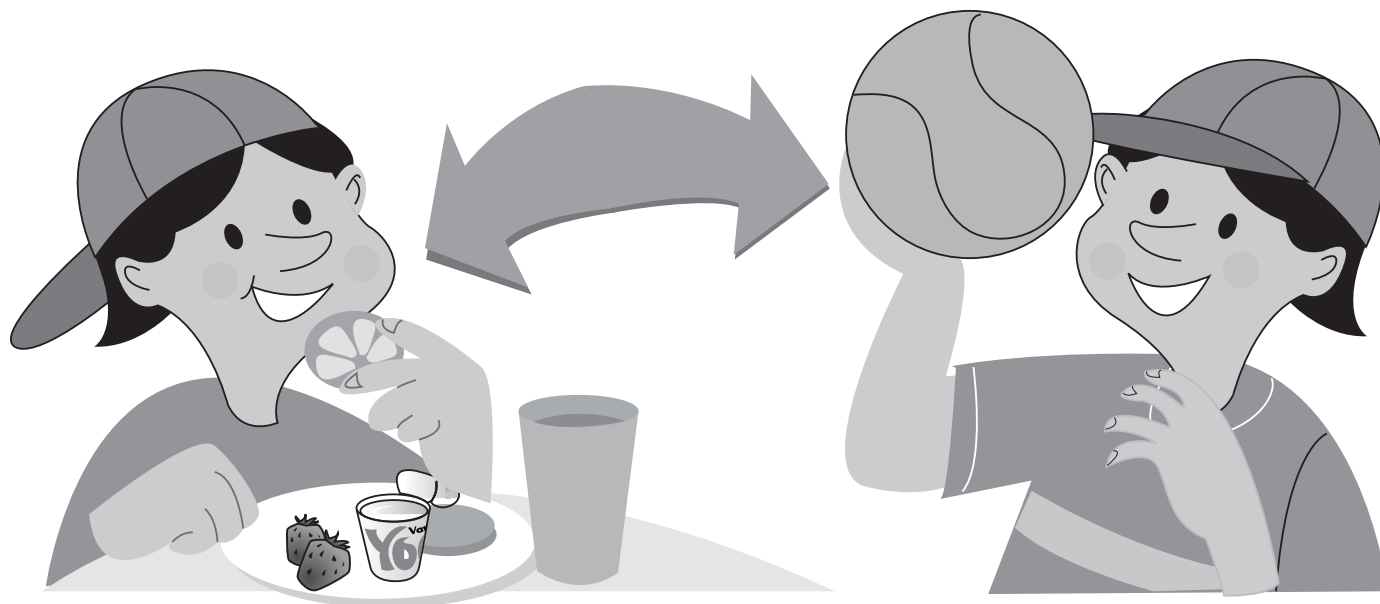
- Assurez-vous que les élèves comprennent bien que leur corps n'a pas absorbé d'aliments pendant qu'ils dormaient; donc, lorsqu'ils prennent un petit déjeuner, ils « dé-jeûnent » et fournissent du carburant à leur organisme.
- Revenez au tableau contenant les aliments que mangent les jeunes au petit déjeuner. Invitez les élèves à dire quels sont leurs aliments *préférés* au petit-déjeuner et à dresser-en la liste au tableau. Encouragez les élèves de cultures différentes à parler de leurs aliments favoris pour le petit déjeuner.
- Demandez aux élèves s'il y a un aliment qu'ils aimeraient essayer un jour pour le petit déjeuner.
- Rappelez aux élèves l'arc-en-ciel du *Guide alimentaire canadien* vu lors du dernier module. Attirez leur attention sur l'arc-en-ciel et, près de chaque aliment apparaissant dans la liste, classez ces aliments dans les quatre grands groupes. Certains aliments feront partie d'une combinaison de catégories; utilisez donc plus d'un groupe alimentaire (une rôtie avec du beurre de noix, par exemple, fera à la fois partie des produits céréaliers et du groupe viandes et substituts).
- Rappelez aux élèves qu'il est important de manger des aliments de chacun des quatre groupes à chaque repas, y compris au petit déjeuner. Demandez aux élèves pourquoi c'est important. Tenez compte de toutes les réponses des jeunes et demandez-leur de donner des précisions, si nécessaire.
- Demandez aux élèves de travailler avec un partenaire et de créer des menus de petits déjeuners à partir de ce qui est proposé dans le tableau ou au tableau, et qui contiendront des aliments des quatre groupes. Partagez certains de ces menus avec toute la classe.
- Distribuez le matériel pour la réalisation d'une affiche.
- Demandez aux élèves de créer une affiche faisant la publicité d'un petit déjeuner savoureux et nutritif qu'ils apprécieraient. Leur affiche doit inclure les quatre groupes d'aliments et comporter une phrase parlant des bienfaits qu'apporte un petit déjeuner bon pour la santé.

Évaluation

- Demandez aux élèves de se regrouper en équipes de quatre, et de partager leur affiche avec les autres membres de leur équipe, et d'expliquer aux autres pourquoi ils ont choisi ces aliments, et pourquoi il est important de choisir des aliments bons pour la santé au petit déjeuner.



1^{re} année | Module 4 – Manger et jouer de manière saine



Survol général

Ce module permettra aux élèves de montrer qu'ils comprennent bien comment une alimentation saine et de l'activité physique tous les jours peuvent avoir des effets sur leur santé.

Lien avec le programme scolaire

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

- identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière et des habitudes qui favorisent une bonne santé émotionnelle.

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

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

Objectifs

Les élèves pourront :

- démontrer comment manger sainement et faire régulièrement de l'activité physique contribue à leur bien-être physique et émotionnel.

Préparation

- Lire les fiches de renseignements pour les enseignants intitulées *Principes et bienfaits d'une saine alimentation* et *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière*.
- Découper des bandes de papier d'emballage de boucherie (ou autre papier en gros rouleau) suffisamment longues pour dessiner la silhouette pleine grandeur d'un élève.

- Préparer de la gouache, des marqueurs au feutre et/ou des crayons de cire.
- Prévoir une grande feuille de papier à installer au mur, sur laquelle coller les silhouettes de chaque élève.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Invitez les élèves à vous rejoindre dans l'espace-rencontre prévu dans la classe.
- Dites aux élèves qu'ils auront la possibilité de partager ce qu'ils ont appris sur la santé avec leurs camarades du reste de l'école en créant un grand stand d'exposition dans le hall d'entrée ou dans un couloir de l'école et qui montrera comment une saine alimentation et de l'activité physique régulière contribuent à la bonne santé et à la bonne humeur.

Activités

- Invitez les élèves à participer à un remue-méninges à partir de ce qu'ils ont appris sur une saine alimentation et sur l'activité physique; dressez la liste de leurs idées au tableau. Discutez des idées recueillies et ajoutez des points que les jeunes ont oublié (pour vous inspirer, consultez les fiches de renseignements *Principes et bienfaits d'une saine alimentation* et *Principes et bienfaits de l'activité physique régulière* et le matériel réalisé au cours des modules précédents).
- Expliquez aux élèves que vous allez dessiner leur silhouette sur de grandes feuilles de papier (si possible, demandez l'aide de parents ou d'élèves plus âgés). Certains élèves peuvent souhaiter être dessinés en mimant une activité physique quelconque : courir, sauter, ainsi de suite).
- Sur ces silhouettes, demandez aux jeunes de peindre leur visage, leurs cheveux et leurs vêtements. Lorsque la gouache aura bien séché, utilisez des marqueurs au feutre pour écrire un poème autour de la silhouette des enfants, en écrivant les mots et les phrases inspirés des discussions que vous avez eues et des façons que chacun a apprises pour être en meilleure santé. Certains élèves pourront avoir besoin d'aide.
- Collez les silhouettes grandeur nature sur une grande feuille de papier au mur, sur laquelle les élèves auront d'abord peint un arrière-plan; groupez les silhouettes de façon qu'elles paraissent jouer et avoir du plaisir ensemble.
- Demandez à chaque élève d'écrire une phrase sous sa silhouette, disant COMMENT il ou elle se sent parce qu'il ou elle est en bonne santé.
- Installez la bannière/murale dans l'entrée de l'école ou dans un corridor.



1^{re} année | Évaluation finale de l'unité d'enseignement – saines habitudes de vie

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

OAP : identifier les pratiques en alimentation saine telles que décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
CONNAISSANCES L'élève se souvient des notions et de l'information échangées dans les modules :				
Identifier ce qui caractérise une personne en bonne santé.	A constamment besoin d'aide pour identifier les composantes (manger une variété d'aliments, activité physique quotidienne, suffisamment de sommeil, avoir de bons amis).	Peut identifier les 4 composantes d'un mode de vie sain, avec de l'aide.	Peut identifier correctement les 4 composantes d'un mode de vie sain.	Peut identifier les 4 composantes enseignées dans le cours, et en ajoute (être en sécurité, apprendre en permanence, avoir des pratiques spirituelles, etc.).
Connaître les quatre grands groupes alimentaires.	A constamment besoin d'aide pour nommer les grands groupes alimentaires.	A besoin d'un peu d'aide pour nommer les grands groupes alimentaires.	Identifie bien les grands groupes alimentaires.	Fournit des explications complètes en nommant les grands groupes alimentaires et donne également des exemples.
Classer divers aliments dans les groupes alimentaires.	A constamment besoin d'aide pour classer divers aliments dans les grands groupes alimentaires.	A besoin d'un peu d'aide pour classer divers aliments dans les grands groupes alimentaires.	Arrive sans aide à classer divers aliments dans les grands groupes alimentaires.	Arrive sans aide à classer divers aliments dans les grands groupes alimentaires, y compris les aliments appartenant à plus d'une catégorie.
Planifier un petit déjeuner sain à l'aide d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.	A constamment besoin d'aide pour planifier un petit déjeuner sain à l'aide d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.	Arrive à planifier un petit déjeuner sain incluant 3 des groupes alimentaires.	Arrive à planifier un petit déjeuner sain incluant les 4 groupes alimentaires.	Planifie parfaitement un petit déjeuner sain.

COMPRÉHENSION L'élève arrive à répondre aux questions suivantes :				
Pourquoi est-il important de consommer des aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires?	A constamment besoin d'aide pour expliquer les avantages d'une alimentation variée (obtenir des dents et des os sains, nous aider à grandir, à apprendre et à jouer).	Explique les avantages d'une alimentation variée (obtenir des dents et des os sains, nous aider à grandir, à apprendre et à jouer) avec un peu d'aide.	Peut expliquer les avantages d'une alimentation variée (obtenir des dents et des os sains, nous aider à grandir, à apprendre et à jouer).	Tire une conclusion réfléchie sur le fait que les aliments recèlent les divers nutriments dont nous avons besoin pour obtenir des dents et des os sains et pour nous aider à grandir, à apprendre et à jouer.
Pourquoi avez-vous choisi de classer (le bagel) dans le groupe alimentaire (produits céréaliers)?	A besoin d'aide pour donner la raison de ses choix.	Donne une raison limitée pour expliquer ses choix.	Donne une bonne raison pour expliquer ses choix (p. ex., le bagel est fait de blé, qui est une céréale).	Donne une raison détaillée pour expliquer ses choix (p. ex., le bagel est fait de blé, qui est fait à partir d'une céréale qui pousse dans la terre).
Pourquoi le petit déjeuner est-il le repas le plus important de la journée?	A constamment besoin d'aide pour expliquer que le petit déjeuner met fin au jeûne qui a eu lieu durant le sommeil et redonne du carburant à l'organisme.	Explique avec un peu d'aide que le petit déjeuner met fin au jeûne qui a eu lieu durant le sommeil et redonne du carburant à l'organisme.	eExplique bien que le petit déjeuner met fin au jeûne qui a eu lieu durant le sommeil et redonne du carburant à l'organisme.	Donne la plupart des raisons identifiées dans le cadre des discussions en classe.
Que signifie être sain sur le plan émotionnel?	A constamment besoin d'aide pour décrire les éléments de la.	Avec un peu d'aide, peut décrire les éléments de la.	Parvient sans aide à décrire les éléments de la.	Peut décrire en détails les éléments que suppose une bonne.

1^{re} année | Évaluation finale de l'unité d'enseignement – saines habitudes de vie

OAP : identifier les pratiques en alimentation saine telles que décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>	N'atteint pas encore les attentes	Répond aux attentes de façon minimale	Répond pleinement aux attentes	Surpasse les attentes
METACOGNITION L'élève réfléchit sur ses actions passées et envisage des changements là où c'est nécessaire.				
Qu'avez-vous mangé au petit déjeuner la semaine dernière? Décrivez votre relation avec votre famille et vos amis. Qu'en pensez-vous?	A constamment besoin d'aide pour se souvenir des actions passées.	Revient sur les actions passées après qu'on lui a posé de bonnes questions de base.	Peut revenir sur des actions passées et dire ce qu'il/elle en pense à présent.	Peut revenir spontanément sur des actions passées et dire ce qu'il/elle pense de ses actions à présent.
Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant de commencer ce cours? De quelle façon pensez-vous différemment désormais?	A constamment besoin d'aide pour cerner les changements dans sa façon de penser.	Identifie des changements dans sa façon de penser avec un peu d'aide.	Identifie les changements dans sa façon de penser.	Identifie spontanément les changements apportés à sa façon de penser.
Comment ces nouvelles connaissances affecteront-elles vos choix/vos décisions à l'avenir?	A constamment besoin d'aide pour définir certains changements qu'il/elle souhaite apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il/elle souhaite apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il/elle souhaite apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il/elle souhaite 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



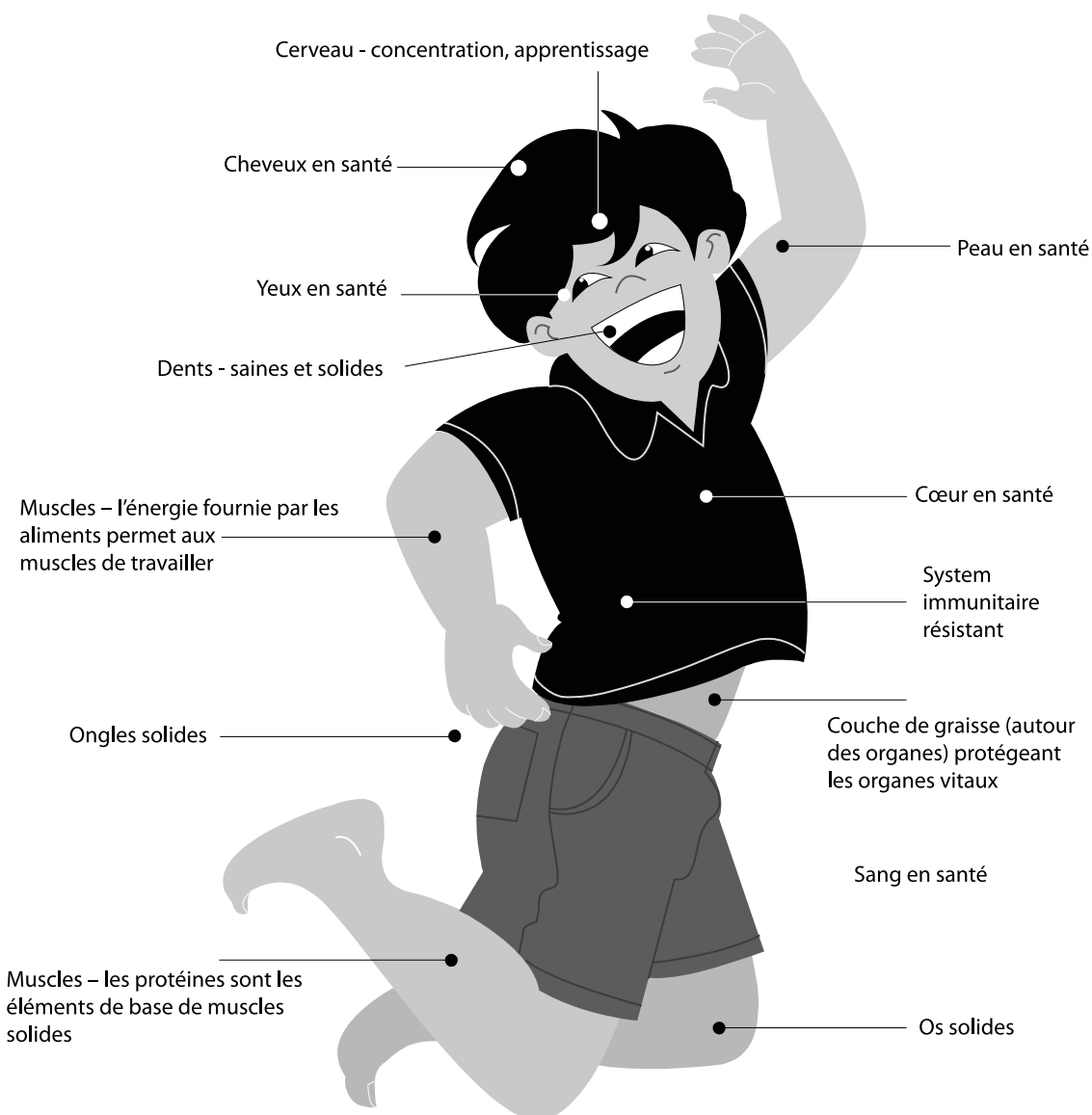
- recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux,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

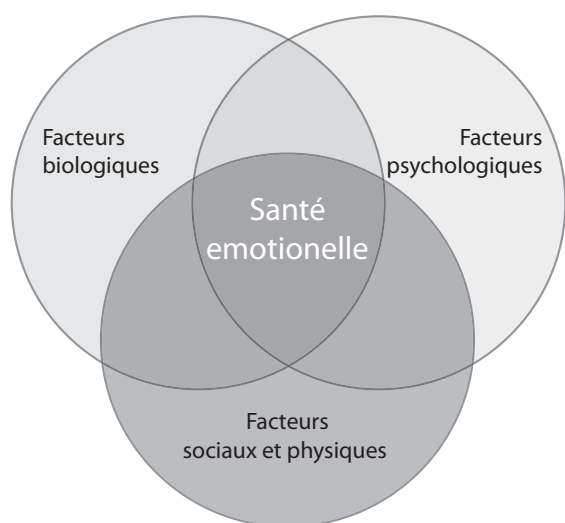
Action Schools! BC (2006)
www.actionschoolsbc.ca

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 :

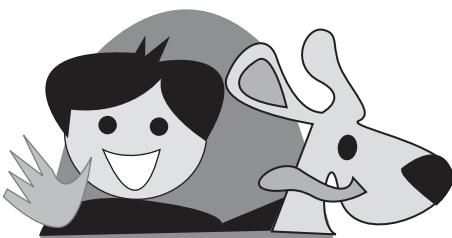


- le taux de glycémie est directement lié aux types d'aliment que consomme un enfant et la fréquence de ses repas peut être à l'origine de variations importantes dans son humeur et dans son comportement;
- les enfants vivant dans la pauvreté et qui manquent de nourriture à la maison ont de la difficulté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

1^{re} 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.

1^{re} année | Ressources supplémentaires

suite

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

1^{re} 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

1^{re} 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.

1^{re} 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.