

Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

2^e année

2^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

2^e année | Table des matières

Introduction	5
Coup d'œil	7
Module 1 - Introduction au Guide alimentaire canadien	9
Module 2 - De l'activité physique chaque jour	13
Module 3 - Des collations santé pour être en meilleure santé	19
Module 4 - Un repas collectif	23
Évaluation globale de l'unité – Saines habitudes de vie	30
Fiches d'information	32
Ressources supplémentaires	39

2^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*)

2^e année | Introduction

suite

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

Confidentialité

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

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

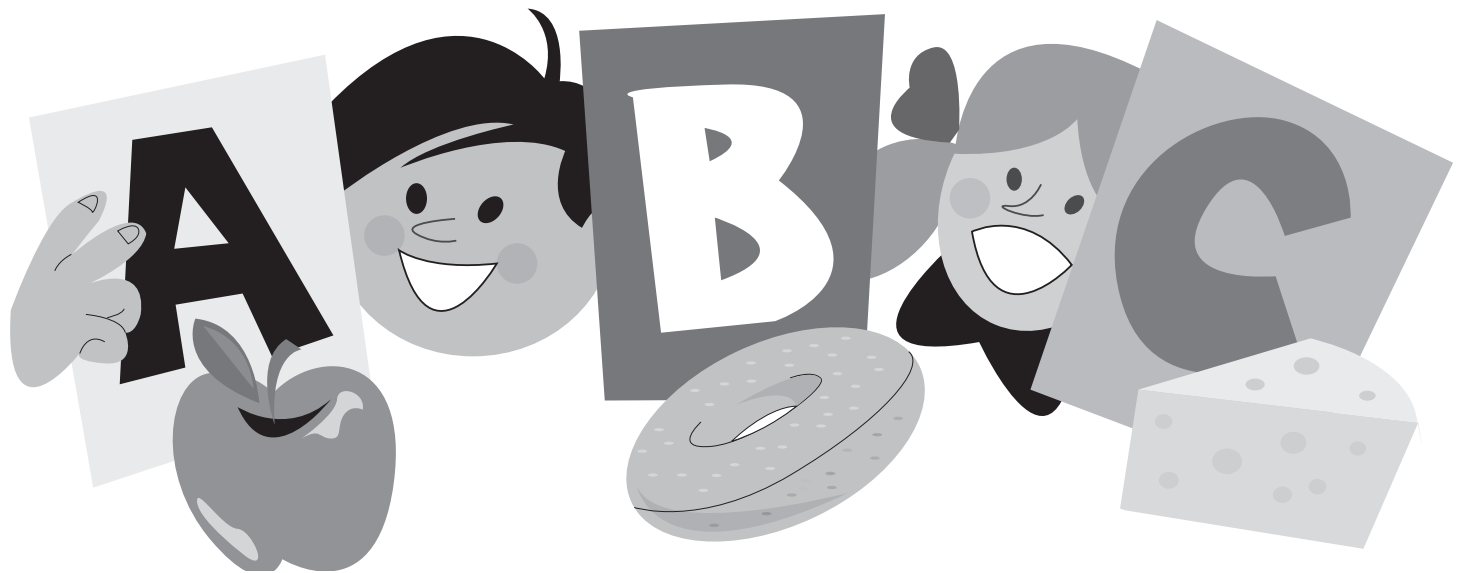
Les aliments jouent plusieurs rôles au sein de notre société. Ils nous nourrissent, mais alimentent aussi les liens sociaux qui nous unissent. Ils peuvent occuper une place importante dans nos fêtes de famille et dans celles qui ponctuent notre culture, et occupent aussi une place prédominante dans plusieurs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

Note

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

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p>Module 1 Introduction au <i>Guide alimentaire canadien</i></p>	<p>Identifier les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans le <i>Guide alimentaire canadien</i>.</p>	<p>Les élèves apprennent à identifier les pratiques propres à une alimentation saine, telles que décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • dressent une liste des pratiques propres à une alimentation saine; • constatent que <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i> constitue une ressource valable, qui fait la promotion d'habitudes d'alimentation saine au fil du temps; • classent divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires de <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>; et, • arrivent à la conclusion que consommer des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une saine alimentation et contribue à la santé physique et émotionnelle.
<p>Module 2 De l'activité physique chaque jour</p>	<p>Décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle (p. ex. de l'activité physique régulière, une alimentation saine, des relations saines).</p>	<p>Les élèves apprennent à identifier une variété d'activités physiques décrites dans le <i>Guide d'activité physique canadien</i> pour les enfants et constatent que l'activité physique contribue à leur santé physique et émotionnelle.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • constatent que le <i>Guide d'activité physique canadien</i> pour les jeunes est une ressource qui fait la promotion d'un mode de vie sain; • constatent que faire de l'activité physique tous les jours contribue à faire de nous des personnes en bonne santé; • identifient une gamme d'activités qui peuvent être pratiquées dans la cour d'école; • tracent un graphique du nombre de fois où ils ont vu de telles activités dans la cour d'école; • prennent l'engagement d'être plus actifs chaque jour; et, • constatent que prendre part à des activités physiques peut contribuer à développer des relations saines.

Module	PRESCRIBED LEARNING OUTCOME	Survol général	Objectifs
<p>Module 3</p> <p>Des collations santé pour être en meilleure santé</p>	<p>Identifier les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>.</p>	<p>Les élèves planifient une collation santé à l'aide de <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>, et apprennent l'importance de manger des repas sains et des collations saines durant la journée.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> constatent qu'une collation santé peut constituer un comportement sain en matière d'alimentation; constatent qu'une collation santé fournit à leur organisme les éléments nutritifs nécessaires au maintien du niveau d'énergie nécessaire pour apprendre et jouer durant la journée; et, démontrent qu'ils sont en mesure d'identifier, de choisir et de planifier des collations santé incluant deux des groupes d'aliments de <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>.
<p>Module 4</p> <p>Un repas collectif</p>	<p>Décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle (p. ex. de l'activité physique régulière, une alimentation saine, des relations saines).</p> <p>Identifier les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans <i>le Guide alimentaire canadien</i>.</p>	<p>Les élèves planifient et participent à une fête comprenant un repas collectif délicieux et nutritif et des activités physiques, qui deviennent un moyen de bien comprendre les concepts enseignés dans cette unité.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> constatent que des collations et des repas équilibrés nécessitent des aliments des quatre grands groupes d'aliments précisés dans <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i>. constatent que planifier une alimentation saine est essentiel pour obtenir tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans leur peau; constatent que l'activité physique contribue à leur santé physique et émotionnelle; et, reconnaissent que manger en compagnie d'autres personnes contribue à leur bien-être sur le plan social et émotionnel.



Survol général

Dans ce module, les élèves identifient les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

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 en matière de saine alimentation décrites dans le *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

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

Objectifs

Les élèves pourront :

- dresser une liste des pratiques propres à une alimentation saine;
- comprendre que *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* constitue une ressource valable, qui fait la promotion d'habitudes d'alimentation saine au fil du temps;
- classer divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*; et,
- arriver à la conclusion que consommer des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une saine alimentation et contribue à la santé physique et émotionnelle.

Note

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

Préparation

- Obtenir les documents *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et *Bien*

manger avec le guide alimentaire canadien – Ressources à l'intention des éducateurs et communicateurs.

- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes et bienfaits d'une alimentation saine.
- Repérer et lire la fiche *Alphabet et catégories d'aliments* – Notes pour l'enseignant (page 12).
- Préparer le matériel nécessaire pour le coloriage d'un abécédaire.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Dessiner le tableau suivant au tableau.

<i>Alimentation saine signifie :</i>	<i>Avantage de manger sainement</i>

- Animez une discussion où vous poserez les questions suivantes aux élèves; écrivez leurs réponses dans le tableau que vous aurez dessiné.
 - o Que veut-on dire par alimentation saine?
 - o Comment pouvons-nous savoir que nous faisons bien tout ce qu'il faut pour avoir une alimentation saine?
 - o Comment pouvons-nous savoir que nous ne suivons pas les règles pour une alimentation saine?
- Expliquez aux élèves qu'au Canada, nous disposons d'un outil pour nous aider à avoir une alimentation saine. Il s'agit d'un guide qui nous aide à choisir des aliments sains et à adopter des comportements pour manger sainement au fil du temps.
- Montrez le document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* aux élèves et abordez chacun des points suivants avec les élèves :
 - o Posez aux élèves des questions telles que :
 - Quels sont les titres associés à chaque couleur?
 - Quels types d'aliments se trouvent dans la portion verte?
 - Quels types d'aliments se trouvent dans la portion jaune?
 - Quels types d'aliments se trouvent dans la portion bleue (n'oubliez pas les substituts)?
 - Quels types d'aliments se trouvent dans la portion rouge (n'oubliez pas les substituts)

- Quelles similitudes/différences observez-vous entre les aliments montrés dans chaque portion de couleur?
- o Insistez sur le fait que le Guide alimentaire nous aide à savoir quelle quantité d'aliments il nous faut dans chaque groupe, en fonction de notre âge et de notre sexe, pour demeurer en bonne santé et nous sentir bien dans notre peau.

Activités

- Expliquez aux élèves qu'il est important de consommer divers types d'aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires pour demeurer en bonne santé et bien grandir, apprendre, jouer et se sentir bien dans notre peau.
- Dites-leur que tous ensemble, nous allons essayer de trouver un nom d'aliment pour chaque lettre de l'alphabet et que nous essaierons ensuite de classer ces aliments dans les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent.
- Dressez une liste des lettres de l'alphabet sur une colonne et assurez-vous qu'elle soit visible de tous.
- Demandez aux élèves de penser à des aliments qui commencent par chacune des lettres de l'alphabet; dites aux élèves de s'aider du document Bien manger avec le guide alimentaire canadien (consultez les exemples proposés dans Alphabet et catégories d'aliments – Notes pour l'enseignant).
- Une fois la liste d'aliments complétée, demandez aux élèves d'identifier à quelle catégorie appartiennent les aliments de la liste créée.
- Précisez aux élèves que les lettres U, W et X sont des passe-partout pour lesquelles ils peuvent choisir n'importe quel aliment appartenant à n'importe quel groupe.
- Utilisez la liste créée pour permettre à chacun de créer son abécédaire des aliments. Ce grand album peut faire partie d'un projet en continu, à plus long terme.
 - o Demandez aux élèves de donner une lettre de l'alphabet comme titre pour chaque page de l'abécédaire (écrire la lettre en gros caractères). Faites-leur dessiner ou coller une image représentant l'aliment commençant par chacune des lettres des pages, puis faites-leur écrire une phrase comme : « Cet aliment est un/une _____ . » Demandez-leur de choisir la bonne catégorie à laquelle il appartient (par exemple, « Cet aliment est un produit céréalier. »).

Note

Cette activité peut aisément être prolongée par une production écrite ou par un jeu en expression orale ou en phonétique.

Évaluation

Invitez les élèves à partager leur abécédaire avec le reste de la classe. Discutez ensemble de leurs aliments préférés et des aliments et grands groupes qu'ils ont créés pour leurs lettres passe-partout.

Concluez l'activité en expliquant que notre corps a besoin d'aliments variés pour nous aider à demeurer en bonne santé et pour que nous puissions grandir, apprendre, jouer et nous sentir bien dans notre peau.



2^e année | Module 1 - Notes pour l'enseignant

Exemples d'aliments et de catégories par lettres de l'alphabet



Lettre	Aliment	Groupe
A	Ananas	Légumes et fruits
B	Bagel	Produits céréaliers
C	Chou	Légumes et fruits
D	Dattes	Légumes et fruits
E	Épinards	Légumes et fruits
F	Fromage	Produits laitiers et substituts
G	Gruau	Produits céréaliers
H	Huîtres	Viandes et substituts
I	Igname	Légumes et fruits
J	Jambon	Viandes et substituts
K	Kiwi	Légumes et fruits
L	Lait	Produits laitiers et substituts
M	Mangue	Légumes et fruits
N	Noix	Viandes et substituts
O	Oeuf	Viandes et substituts
P	Pommes de terre	Légumes et fruits
Q	Quinoa	Produits céréaliers
R	Riz	Produits céréaliers
S	Spaghettis	Produits céréaliers
T	Tofu	Viandes et substituts
U	<i>Lettre Passe-Partout (ils choisissent ce qu'ils veulent)</i>	
V	Veau	Viandes et substituts
W	<i>Lettre Passe-Partout</i>	
X	<i>Lettre Passe-Partout</i>	
Y	Yogourt	Produits laitiers et substituts
Z	Zucchini	Légumes et fruits

2^e année | Module 2 - De l'activité physique chaque jour



Survol général

Dans ce module, les élèves apprendront à identifier une variété d'activités physiques décrites dans *le Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et constatent que l'activité physique contribue à leur santé physique et émotionnelle.

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 :

- de décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle (p. ex. de l'activité physique régulière, une alimentation saine, des relations saines).

Mathématiques, de la maternelle à la 7^e année.

Objectifs

Les élèves pourront :

- constater que le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes est une ressource qui fait la promotion d'un mode de vie sain;
- constater que faire de l'activité physique tous les jours contribue à faire de nous des personnes en bonne santé;
- identifier une gamme d'activités qui peuvent être pratiquées dans la cour d'école;
- tracer un graphique du nombre de fois où ils ont vu de telles activités dans la cour d'école;
- prendre l'engagement d'être plus actif chaque jour; et,
- constater que prendre part à des activités physiques peut contribuer à développer des relations saines.

Note

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

Préparation

- Obtenir un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et du *Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada*.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits de l'activité physique*.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *La santé émotionnelle*.
- Faites une photocopie de la *Liste des activités dans la cour d'école* pour chaque équipe.
- Préparez des carnets de carton épais assemblés à l'aide d'une pince à linge et remettez-en un à chaque équipe.
- Faites pour chaque élève une photocopie de la fiche *Je m'engage à être en meilleure santé* et distribuez-les aux élèves.
- Faites pour chaque équipe une copie de la fiche arborant un tableau et distribuez-les.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Animez une discussion sur les activités qui peuvent avoir lieu dans la cour d'école en posant les questions suivantes aux élèves. Notez les réponses au tableau afin qu'elles puissent être vues de tous (si nécessaire, inspirez-vous de la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée *Principes et bienfaits de l'activité physique* et du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*).
 - o Que signifie être actif physiquement?
 - o Quels types d'activités les élèves font-ils dans la cour pendant la récréation, le midi ou après la classe?
 - o Quelles sont les activités les plus populaires?
 - o Pourquoi pensez-vous qu'être actif tous les jours est une bonne idée?
 - o Quelles activités faites-vous avec d'autres personnes?
 - o Comment vous sentez-vous lorsque vous jouez avec vos amis?

Activités

- Expliquez aux élèves qu'aujourd'hui au cours de la récréation, ils se livreront à une expérience qui permettra de savoir quelles sont les activités les plus populaires dans la cour.
- Placez les élèves en équipes de trois.
- Distribuez la *Liste des activités dans la cour d'école* à chacune des équipes et expliquez aux élèves comment la remplir.
- Demandez aux équipes de recopier les activités inscrites au tableau dans la colonne de gauche de leur liste.
- Demandez ensuite aux élèves :

Note

Les enseignants peuvent mimer les activités pour aider les élèves à mieux comprendre le vocabulaire.

- o Quelles activités font pomper le cœur plus vite et font travailler les poumons plus fort? (dites-leur que ces activités s'appellent des activités d'endurance).
 - o Quelles activités aident à la souplesse et aux étirements? (dites-leur que ces activités s'appellent des activités en souplesse).
 - o Quelles activités aident à obtenir des muscles plus forts? (dites-leur que ces activités s'appellent des activités en force).
- Expliquez aux élèves que chaque fois qu'ils verront un élève ou un groupe d'élèves en train de faire une activité, ils doivent cocher une case de leur tableau, dans la rangée correspondant à l'activité qu'ils voient sur la *Fiche des activités dans la cour d'école*. Encouragez-les également à inscrire toute activité dont ils sont témoins, mais qui n'apparaît pas dans leur fiche au départ.
 - Après la récréation, lorsque tout le monde revient dans la classe, demandez aux élèves (en équipe) de faire le décompte du nombre d'élèves ayant participé à chacune des activités et d'inscrire le total au bout de chaque rangée.
 - Distribuez les fiches pour le graphique et demandez aux équipes de créer un graphique à barres pour illustrer leur collecte de données; encerclez l'activité qui connaît le plus de popularité.
 - Discutez avec toute la classe des résultats obtenus par chacune des équipes. Demandez aux élèves de comparer leurs résultats avec les hypothèses qu'ils ont formulées au début du module.
 - Parlez aux élèves du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*.
 - Soulignez que :
 - o tout comme *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* est un outil pour aider les gens à bien manger, le Canada possède aussi un guide pour aider les enfants à comprendre à quel point il est important d'inclure l'activité physique à leur horaire de la journée. Il s'agit du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*. Montrez-leur le guide.
 - o Expliquez aux élèves que le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* :
 - fournit des directives sur la façon d'être actifs tous les jours;
 - propose une liste d'activités variées bonnes pour les enfants;
 - explique que trois types d'activités différents sont nécessaires pour avoir un organisme en santé : les activités qui sollicitent l'endurance, la souplesse et la force; et,
 - explique pourquoi il est bon pour la santé d'être actif tous les jours.
 - o Parmi celles qu'ils ont vues dans ce guide, y a-t-il des activités qu'ils aimeraient essayer?

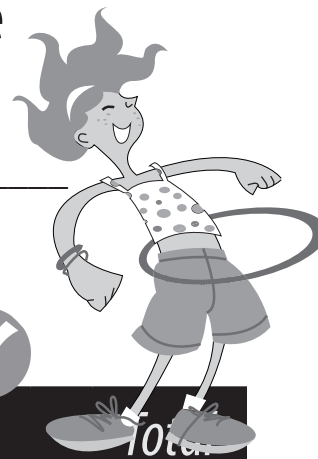
Évaluation

- Concluez la collecte de données et la réalisation du graphique en posant les questions suivantes aux élèves :
 - o Quels types d'activités les élèves font-ils seuls?
 - o Quels types d'activités font-ils en groupe?
- Demandez aux élèves de s'engager et de se promettre d'être plus actifs chaque jour en remplissant la fiche *Je m'engage à être en meilleure santé*.

2^e année | Module 2 - Liste des activités dans la cour d'école

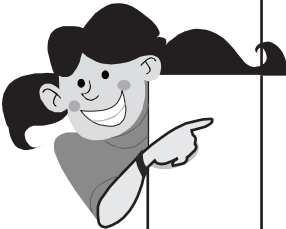
Noms: _____

Chaque fois que tu vois quelqu'un faire l'une des activités écrites sur cette fiche, fais une croix dans une case de la même rangée.



Activité	Combien de fois?																
Courir																	
Marcher																	





ACTIVITÉ

Je m'engage à être en meilleure santé!

Cette semaine, je, _____, promets de participer à une activité physique chaque jour. Voici les trois activités que je m'engage à essayer :

1 _____

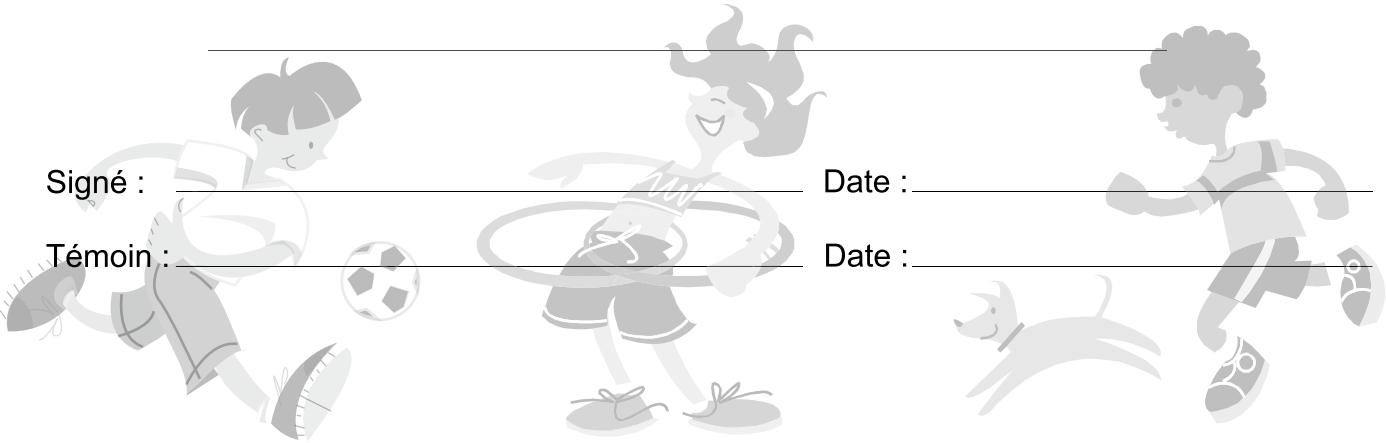
2 _____

Signé : _____

Date : _____

Témoin : _____

Date : _____



Je m'engage à être en meilleure santé!

Cette semaine, je, _____, promets de participer à une activité physique chaque jour. Voici les trois activités que je m'engage à essayer :

1 _____

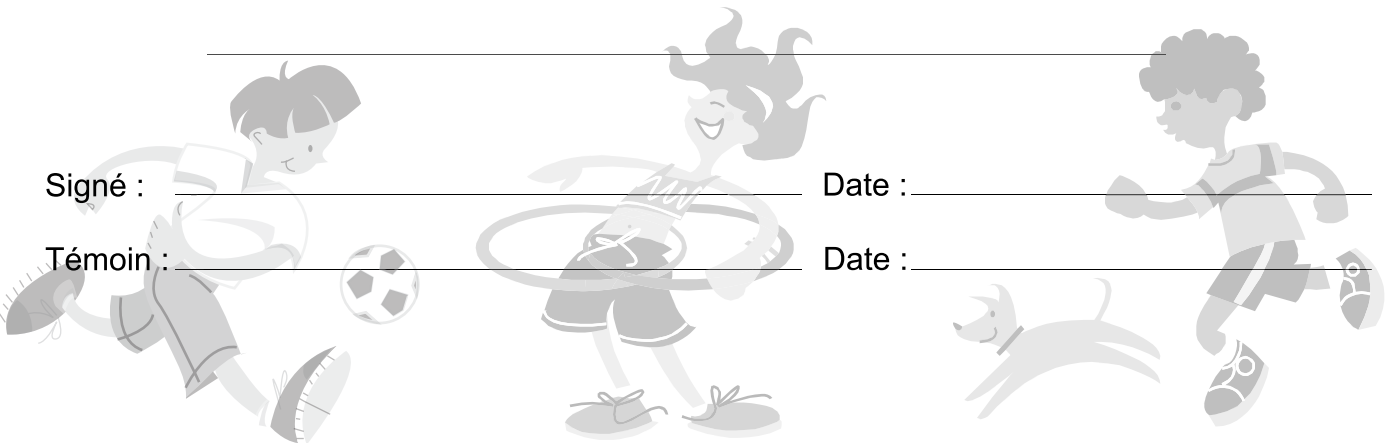
2 _____

Signé : _____

Date : _____

Témoin : _____

Date : _____





Survol général

Dans ce module, les élèves apprendront à planifier une collation santé à l'aide de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et découvriront l'importance de repas et de collations santé durant la journée.

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 :

- de décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle (p. ex. de l'activité physique régulière, une alimentation saine, des relations saines);
- d'identifier les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans le *Guide alimentaire canadien*.

Objectifs

Les élèves pourront :

- constater qu'une collation santé peut constituer un comportement sain en matière d'alimentation;
- découvrir qu'une collation santé fournit à leur organisme les éléments nutritifs nécessaires au maintien du niveau d'énergie nécessaire pour apprendre et jouer durant la journée; et,
- démontrer qu'ils sont en mesure d'identifier, de choisir et de planifier des collations santé incluant deux des groupes d'aliments de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

Préparation

- Prévoir une feuille de papier de 30 x 42 cm pour chaque élève.
- Mettre à la disposition des élèves des marqueurs au feutre, des crayons de cire, des crayons de bois, de la gouache, etc.
- Obtenir un exemplaire de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Lire la fiche *Des collations santé – Notes pour l'enseignant* (page 22).

- On peut aussi apporter en classe une collation santé à partager avec les élèves pendant qu'ils travaillent à la réalisation de leur projet de napperon.

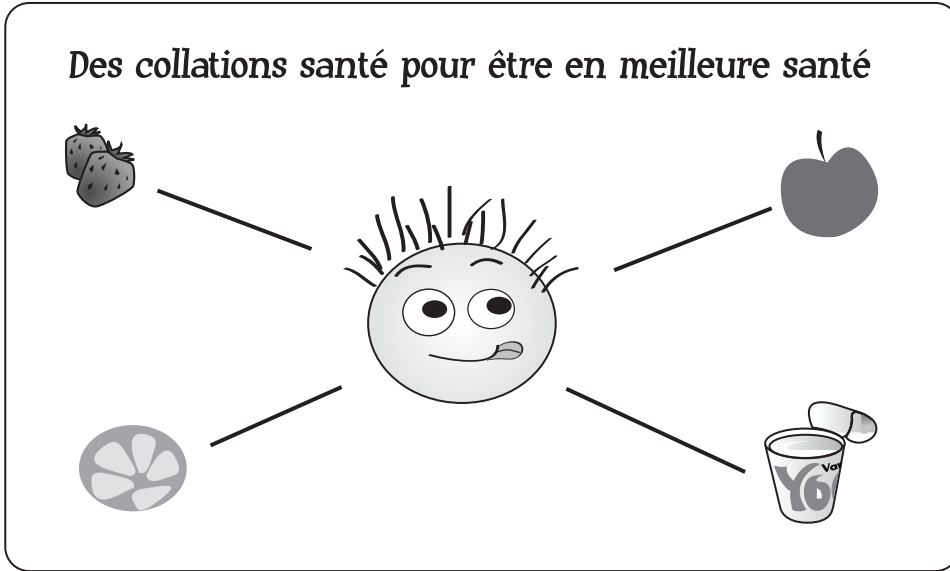
Susciter l'intérêt de l'élève

- Faites participer les élèves à un remue-méninges où ils dresseront la liste de leurs collations préférées.
- Demandez aux élèves quelles sont, parmi leurs choix, les collations les meilleures pour la santé; encerclez-les.
- Demandez aux élèves pourquoi il est important de prendre des collations durant la journée.
- Demandez aux élèves à quel moment de la journée il n'est pas indiqué de prendre une collation.
- Notez les réponses de chacun afin que toute la classe puisse les voir.

Activités

- Placez les élèves en équipe de deux et demandez-leur de trouver ensemble une définition simple pour « collation santé ».
- Élaborez une définition de « collation santé » à partir de toutes les réponses fournies par les élèves. Pour vous inspirer, consultez la fiche *Des collations santé – Notes pour l'enseignant*.
- Expliquez aux élèves que pour être bonnes pour la santé, les collations doivent inclure des aliments d'au moins deux des quatre grands groupes alimentaires décrits dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*. Demandez aux élèves d'inclure ce critère à leur définition.
- Discutez de l'importance de manger des collations santé; parfois de 2 à 3 fois par jour (pour des exemples, voir la fiche *Des collations santé – Notes pour l'enseignant*).
- Passez en revue les quatre grands groupes alimentaires décrits dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Placez les élèves en équipes de trois ou quatre et demandez-leur de combiner des aliments de deux des quatre groupes alimentaires pour créer cinq collations savoureuses et bonnes pour la santé (pour des suggestions, inspirez-vous de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et de la fiche *Des collations santé – Notes pour l'enseignant*).
- Une fois que chaque groupe aura créé ses cinq collations santé, demandez-leur de les présenter à la classe. Notez les suggestions au tableau afin que tout le monde puisse les voir, en vous assurant que chaque collation proposée contient des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- À l'aide de la liste de collations santé, expliquez aux élèves qu'ils devront réaliser des napperons mettant en vedette les aliments santé qu'ils aimeraient manger ou essayer (voir l'exemple de napperon proposé en page suivante).

Des collations santé pour être en meilleure santé



- Sur leur napperon, demandez aux élèves de se dessiner au milieu de leur napperon et de s'entourer, sur leur napperon, d'un dessin et d'une description de cinq collations. Ils peuvent aussi donner à leur napperon un titre tel que : « Des collations santé pour que _____ soit en meilleure santé! (On ajoute dans le titre le nom de l'élève, par exemple : « Des collations santé pour que Jean soit en bonne santé!).

Note

- Expliquez aux élèves qu'ils peuvent utiliser leur napperon lors du repas communautaire. Après le repas, ils pourront apporter leur napperon à la maison; il leur rappellera de choisir des aliments sains et de savourer des collations santé chaque jour.
- Affichez les napperons afin que toute la classe les voie ou invitez les élèves à les montrer au reste de la classe en précisant quels sont leurs aliments préférés pour la collation.

Évaluation

- invitez les élèves à partager leur napperon avec le reste de la classe et à expliquer pourquoi leurs collations sont bonnes pour la santé.
- Assurez-vous que les napperons, une fois terminés, contiennent bien des collations préparées avec des aliments de deux des quatre groupes alimentaires.



Qu'est-ce qu'une collation santé?

Une collation santé est une petite quantité d'aliments d'au moins deux des quatre grands groupes alimentaires décrits dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*, et qui sont riches en éléments nutritifs, mais faibles en gras et en sucre.

Pourquoi les collations santé sont-elles si importantes?

Manger de 2 à 3 collations santé durant la journée est important pour :

- favoriser une croissance et un développement sains;
- fournir à l'organisme l'énergie nécessaire pour apprendre et pour jouer; et,
- pour rassasier les petits appétits et les petits estomacs des enfants.

Exemples de collations santé

- Un petit morceau de fromage et quelques craquelins à grains entiers.
- Une poignée de grignotines comprenant maïs soufflé, céréales à grains entiers, noix et fruits secs.
- Un petit contenant de yogourt ou du fromage cottage et un fruit.
- Une brochette faite de petits morceaux de fruits et de fromage.
- Une poignée de croustilles de maïs/ ou de morceaux de pitas avec du hoummos ou de la salsa.
- Un petit rouleau fait d'une tortilla de blé entier, de morceaux de bananes et de beurre d'arachide.
- Quelques mini-galettes de riz avec du fromage ou du beurre d'arachide.
- Du céleri, du beurre de noix et des raisins secs.
- Des tranches de pomme avec du fromage et du beurre d'arachide.
- Des tranches de légumes crues avec du hoummos.

Ce n'est pas le bon moment pour une collation :

- lorsqu'on s'ennuie ou qu'on n'a rien à faire;
- devant la télé (on mange et on mange sans trop y penser);
- juste avant le repas; ou,
- tout de suite après.



2^e année | Module 4 - Un repas collectif



Survol général

Dans ce module, les élèves planifieront et participeront à une fête qui inclura un repas collectif nutritif et des activités physiques saines, et qui seront des moyens de démontrer leur compréhension des concepts enseignés dans 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 :

- de décrire les pratiques qui contribuent à la santé physique et émotionnelle (p. ex. de l'activité physique régulière, une alimentation saine, des relations saines);
- d'identifier les pratiques en matière de saine alimentation décrites dans le *Guide alimentaire canadien*.

Objectifs

Les élèves pourront :

- constater que des collations et des repas équilibrés nécessitent des aliments des quatre grands groupes d'aliments précisés dans Bien manger avec le guide alimentaire canadien.
- constater que planifier une alimentation saine est essentiel pour obtenir tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans leur peau;
- constater que l'activité physique contribue à leur santé physique et émotionnelle; et,
- reconnaître que manger en compagnie d'autres personnes contribue à leur bien-être sur le plan social et émotionnel.

NOTE

Ce module suppose que l'on mangera en groupe. N'oubliez pas de suivre les directives en vigueur dans votre école en matière de salubrité alimentaire. Soyez doublement vigilants en vous assurant que les parents remplissent bien la section traitant des allergies alimentaires de la *lettre aux parents* proposée dans ce module.

Préparation

- Repérer le document « Qu'est-ce qu'un repas collectif? » (page 26).
- Repérer la fiche de planification du repas collectif pour les élèves (page 28).
- Repérer la fiche du modèle de lettre aux parents proposé dans ce module.
- Repérer et lire la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes et bienfaits d'une alimentation saine.

Susciter l'intérêt de l'élève

- Lisez la fiche « Qu'est-ce qu'un repas collectif? » (il s'agit d'un récit qui met l'accent sur la nécessité de planifier pour avoir une saine alimentation).
- Après avoir lu la fiche, animez une discussion sur la planification d'une alimentation saine. Assurez-vous de bien couvrir les points suivants :
 - Manger une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires vous aide à obtenir les aliments nutritifs et les composantes de base dont votre corps a besoin pour grandir, jouer, apprendre et pour que vous vous sentiez bien dans votre peau.
 - Il est important de planifier des repas bons pour la santé afin que votre organisme puisse obtenir les éléments nutritifs et les composantes de base dont il a besoin.
 - Un repas sain inclut des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Demandez aux élèves s'ils aident à la planification des repas à la maison. Si oui, de quelle façon?
- Demandez aux élèves comment ils pourraient participer davantage à la planification des repas à la maison (p. ex. en suggérant des aliments sains à inclure dans le panier d'épicerie, en aidant à préparer des repas et des collations santé, en préparant leur propre lunch ou leur collation pour emporter à l'école, en installant un petit potager dans la cour de leur maison, sur le balcon ou dans des pots, ou en discutant de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* avec leurs parents ou leurs tuteurs).

Activités

- Séparez les élèves en quatre équipes.
- Au hasard, assignez à chaque équipe un grand groupe alimentaire parmi les quatre décrits dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Demandez à chaque élève de choisir un aliment dans le groupe qui leur a été assigné, et qu'ils pourront apporter lors du repas collectif.
- Demandez-leur d'inscrire leur choix dans la lettre aux parents, de discuter de leur choix avec leurs parents, puis de ramener la lettre signée par leur parent ou tuteur le lendemain. Assurez-vous de bien préciser aux parents de fournir toute l'information nécessaire à propos des allergies alimentaires.
- Revoyez les choix d'aliments une fois les approbations obtenues afin de vous assurer qu'il n'y aura pas trop, ni pas assez d'aliments.

- Dressez la liste des tâches à effectuer et assignez-les; on devra préparer la classe, mettre la table, nettoyer par la suite, etc. Vous pourriez aussi réaliser un tableau et demander aux élèves de s'y inscrire pour prendre en charge les diverses tâches.
- Avant le repas collectif, dressez la liste des activités observées par les jeunes lors du Module 2 et écrivez-la au tableau. Demandez aux élèves de voter afin de choisir deux ou trois de leurs activités préférées. Demandez ensuite aux élèves comment ils se sentent (p. ex. « Sentez-vous que vous avez plus d'énergie? », « Avez-vous faim pour le repas du midi à présent? » « Êtes-vous heureux ? », ainsi de suite).

Évaluation

- Au cours du repas, quand les élèves sont en train de manger, animez une discussion sur le plaisir de manger ensemble (pour vous inspirer, consultez la fiche de renseignements pour les enseignants intitulée Principes et bienfaits d'une alimentation saine). Posez des questions comme :
 - o À la maison, mangez-vous avec les autres membres de votre famille?
 - o De quoi parlez-vous quand vous mangez tous ensemble?
 - o Vous arrive-t-il d'essayer de nouveaux aliments lors du repas? Si oui, quel type d'aliments?
 - o Dans la plupart des repas, y a-t-il des aliments des quatre groupes alimentaires?
 - o Aidez-vous à la préparation des repas, mettez-vous la table ou aidez-vous à débarrasser?
 - o Nous mangeons tous ensemble aujourd'hui; aimez-vous cette expérience? Pourquoi?
 - o En quoi est-ce différent de manger seul ou de manger devant la télé?





Mme King annonce un jour aux élèves de sa classe qu'ils participeront à un repas collectif à la fin de la semaine. « Un repas collectif? Qu'est-ce que c'est? », demande Sujit.

Mme King explique alors qu'un repas collectif est un repas où chaque convive apporte un plat différent que tout le monde partage. Les plats partagés sont une surprise pour chacun des convives et c'est ce qui rend le repas intéressant.

Mme King demande aux enfants de parler à leurs parents le soir même, et de songer aussi à des aliments sains qu'ils aimeraient apporter pour le dîner. Tous les enfants étaient très enthousiastes à l'idée de faire un repas collectif et avaient très hâte de retourner à la maison pour dire à leurs parents qu'un repas collectif était prévu à l'école le vendredi.

Joshua et ses parents ont jugé que des légumes seraient une bonne idée d'aliments à apporter pour le repas. Joshua a donc pelé et coupé des carottes en bâtonnets. La maman de Joshua a dit qu'elle l'aiderait à préparer une trempette.

Tomoko et ses parents pensèrent qu'il serait amusant d'apporter un concombre qui aurait un joli dessin gravé sur la pelure.

Quant à Aidan, grand amateur de brocoli, il demanda à sa mère s'il pouvait couper le brocoli afin qu'il ressemble à de petits arbres. « Bien sûr », dit sa mère. « Ce sera vraiment très amusant. Et en plus, le brocoli est ton préféré! »

Le lendemain, lorsque tout le monde est revenu à l'école, tous avaient bien hâte de dire à Mme King ce qu'ils avaient apporté pour le repas. L'enseignante a fait circuler une feuille parmi les élèves et a demandé à chacun de bien écrire leur nom accompagné du nom de l'aliment qu'ils allaient apporter. Une fois la liste terminée, Mme King l'a regardé et a dit : « Mon Dieu, les enfants... Il y a quelque chose qui ne va pas dans notre liste. »

« Quelle pourrait bien être notre erreur? », pensa Tomoko.

« Il semble que tout le monde apporte un légume », dit Mme King. « Ça ne fera pas un repas très nourrissant. »





« Mais les légumes sont tous des aliments bons pour nous, non? », demanda Tomoko.

« Bien sûr », répondit Mme King. « Mais nos organismes ont besoin de plus que des légumes. Nous avons aussi besoin d'autres types d'aliments dans notre alimentation. Mme King montra alors la grande affiche installée au mur. « Vous rappelez-vous lorsque nous avons appris les différents groupes d'aliments décrits dans Bien manger avec le guide alimentaire canadien? Rappelez-vous nos quatre grands groupes alimentaires. » Elle montra alors chacun des quatre groupes sur l'affiche. « Pour obtenir un repas nutritif et bien équilibré, nous devons choisir une variété d'aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires. »

Mme King a d'abord refait la fiche de planification du repas collectif afin d'aider les enfants à choisir des aliments provenant des quatre grands groupes. Au lieu de placer une seule liste sur la fiche, Mme King a dessiné quatre carrés. Elle a donné à chaque carré le nom d'un des groupes d'aliments. Dans le premier carré, elle a inscrit le titre « légumes et fruits »; dans le deuxième, elle a mis « produits céréaliers », dans le troisième « lait et substituts » et dans le dernier carré, elle a écrit « viandes et substituts ». Puis, elle a séparé la classe en quatre équipes et a attribué à chacune un carré différent.

Tomoko a eu de la chance : elle faisait partie de l'équipe « légumes et fruits », alors elle pourrait quand même apporter les belles tranches de concombre auxquelles elle avait songé. Aidan, par contre, s'est retrouvé dans une autre équipe. Il ne pourrait plus apporter les morceaux de brocoli en forme de petits arbres, mais ce n'était pas important. Aidan avait été placé dans l'équipe « laits et substituts »; cela signifiait qu'il pourrait apporter son deuxième aliment favori : du fromage. À l'aide d'emporte-pièces pour les biscuits, il taillerait des morceaux de fromage en forme de dinosaures. Les autres élèves adoreront!

Le vendredi arriva finalement et les élèves avaient réellement très hâte au dîner. Mme King était très fière de tous les élèves; ils avaient tous fait de l'excellent travail et avaient apporté une variété d'aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires. Tout, sur la table, semblait appétissant.

En fait, la table était si impressionnante, que les élèves ont demandé à Mme King s'ils pouvaient inviter la directrice et le personnel de l'école à prendre le repas avec eux. Et bien sûr, Mme King accepta.

« Je ne crois pas que ce soit une bonne idée d'appeler notre repas un repas collectif », dit Sujid.

« C'est vrai », ajouta Aidan. « On pourrait peut-être en changer le nom du repas collectif et le nommer plutôt repas casse-tête, parce qu'il a fallu mettre ensemble tous les morceaux, comme pour un casse-tête, sans savoir ce que ça allait donner comme résultat final et qu'au bout du compte, c'est vraiment très joli. »

2^e année | Module 4 - Repas collectif : modèle de lettre aux parents

Cher parent, cher tuteur,

Depuis quelques semaines, nous nous intéressons en classe à une saine alimentation et à l'activité physique. Pour souligner le travail des élèves, nous organisons en classe un repas collectif qui aura lieu le _____.

Votre enfant a accepté d'apporter _____. Si vous approuvez son idée, veuillez signer cette lettre et la lui remettre afin qu'il la ramène à l'école. Si vous aimeriez qu'il apporte autre chose, merci de l'écrire sur cette lettre avant de la lui remettre.

Si votre enfant souffre d'une allergie alimentaire quelle qu'elle soit, veuillez nous l'indiquer ci-dessous :

Votre enfant voudra certainement partager avec vous ce qu'il a appris concernant l'alimentation saine et l'activité physique. Demandez-lui de vous montrer son exemplaire de Bien manger avec le guide alimentaire canadien !

Avec mes amitiés,

Signature de l'enseignant

Signature du parent : _____

Je préférerais que mon enfant apporte _____ au repas collectif.



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

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

OAP : 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 :				
Dresser une liste des pratiques propres à une alimentation saine.	Peut identifier une ou deux pratiques en alimentation saine.	Peut identifier quelques pratiques en alimentation saine.	Identifie aisément plusieurs pratiques en alimentation saine.	Peut identifier plusieurs pratiques en alimentation saine décrites dans les différents modules de cette unité et ajoute même quelques idées.
Classer divers aliments dans les quatre grands groupes alimentaires de <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i> .	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.
Comprendre que consommer des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une saine alimentation et contribue à la santé physique et émotionnelle.	A besoin d'aide pour faire le lien entre alimentation saine et santé physique et émotionnelle.	A besoin d'un peu d'aide pour faire le lien entre alimentation saine et santé physique et émotionnelle.	Parvient à faire le lien entre alimentation saine et santé physique et émotionnelle.	Comprend à quel point une alimentation saine contribue à la santé physique et émotionnelle, et peut donner des exemples.
Comprendre que l'activité physique régulière aide à être en meilleure santé.	Comprend que l'activité physique régulière aide à être en meilleure santé.	A besoin d'aide pour comprendre que l'activité physique régulière aide à être en meilleure santé.	Comprend à quel point l'activité physique régulière aide à être en meilleure santé.	Donne des explications détaillées sur la façon dont l'activité physique régulière aide à être une personne en meilleure santé et peut donner des exemples.

COMPRÉHENSION L'élève arrive à répondre aux questions suivantes :				
Pourquoi est-il important de consommer des aliments provenant des autres groupes alimentaires?	A constamment besoin d'aide pour comprendre qu'une alimentation saine est essentielle pour obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans sa peau.	Avec un peu d'aide, comprend que manger des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une alimentation saine et pour obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans sa peau.	Comprend sans aide que manger des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une alimentation saine et pour obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans sa peau.	Comprend spontanément que manger des aliments des quatre grands groupes est essentiel à une alimentation saine, aide à une bonne santé physique et émotionnelle et à obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, jouer, apprendre et se sentir bien dans sa peau.
Comment pouvez-vous utiliser <i>Bien manger avec le guide alimentaire canadien</i> et le <i>Guide d'activité physique canadien</i> pour les enfants comme ressource pour des habitudes de vie saine?	A besoin d'aide pour expliquer comment utiliser ces ressources.	Avec un peu d'aide, explique comment utiliser ces ressources.	Explique bien comment utiliser ces ressources.	Explique bien comment utiliser la plupart des éléments contenus dans ces ressources.

2^e 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.				
Comment vous sentiez-vous lorsque vous avez mangé en groupe lors du repas collectif? En quoi est-ce différent de manger seul devant la télé? Que pensez-vous de cette façon de faire?	A constamment besoin d'aide pour réfléchir sur ses impressions face à différentes situations où l'on prend un repas.	Avec un peu d'aide, parvient à réfléchir sur ses impressions face à différentes situations où l'on prend un repas.	Parvient à réfléchir sur ses impressions face à différentes situations où l'on prend un repas.	Parvient spontanément à réfléchir sur ses impressions face à différentes situations où l'on prend un repas.
Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas avant de commencer ce cours?	A constamment besoin d'aide pour constater les changements dans ses façons de penser/ses attitudes.	Avec un peu d'aide, parvient à constater des changements dans ses façons de penser.	Parvient à constater des changements dans ses façons de penser.	Parvient spontanément à constater des changements dans ses façons de penser.
Comment cela affectera-t-il vos décisions futures?	A constamment besoin d'aide pour identifier certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Avec un peu d'aide, identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.	Identifie spontanément certains changements qu'il ou elle entend apporter à l'avenir.



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

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

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

Principes

Quels sont les principes d'une alimentation saine?

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



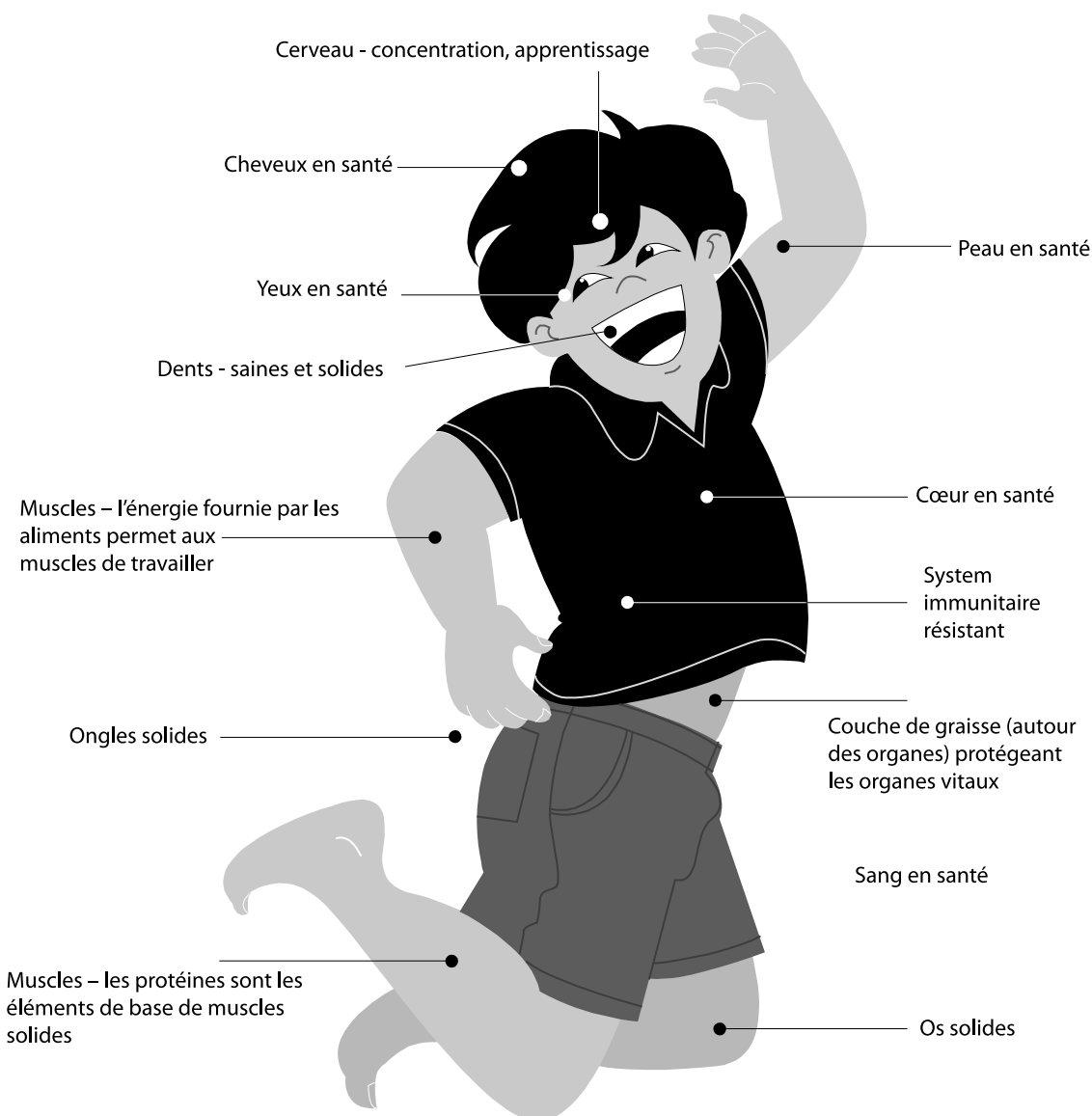
- recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux,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

Bienfaits

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

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

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



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

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

Principes

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

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

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

Des exercices d'**endurance** amusants

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

Des exercices de **souplesse** amusants

- Danse
- Gymnastique
- Yoga
- Arts martiaux

Des exercices de **musculation** amusants

- Jeux sur des structures où il faut grimper



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

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



Avantages

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

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

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

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

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

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

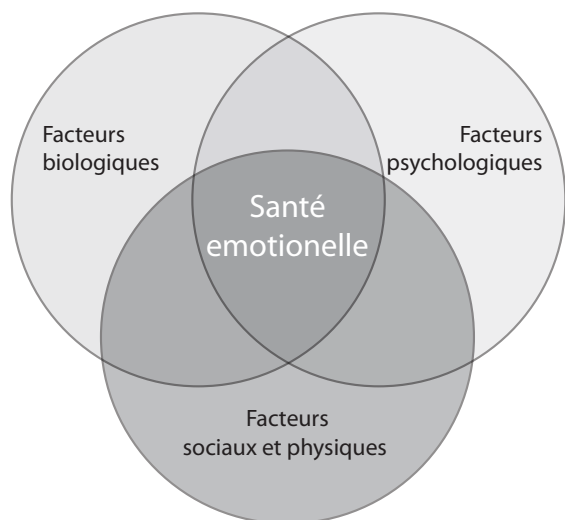
Action Schools! BC (2006)
www.actionschoolsbc.ca

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 :

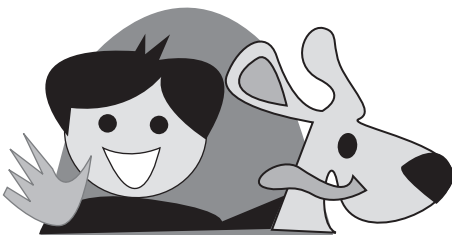


- le taux de glycémie est directement lié aux types d'aliment que consomme un enfant et la fréquence de ses repas peut être à l'origine de variations importantes dans son humeur et dans son comportement;
- les enfants vivant dans la pauvreté et qui manquent de nourriture à la maison ont de la difficulté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

2e 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.

2e 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

2e 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

2e 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.

2e 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.