



● RÉSUMÉ

Les élèves sont invités à découvrir plusieurs facettes d'une bonne alimentation au fil de la réalisation de projets amusants et instructifs.

Au 2^e cycle, diverses activités sont proposées aux élèves, soit la production d'un napperon pour un restaurant, la conception d'une boîte de céréales et la préparation d'un bulletin de nouvelles. Ces activités leur permettront d'en apprendre davantage sur les thèmes suivants: le plaisir de manger et la stimulation des sens, les rythmes alimentaires, l'étiquetage alimentaire, la taille des portions, la diversité des aliments et les bonnes habitudes en matière de petit-déjeuner et d'alimentation en général.

Au 3^e cycle, les élèves sont invités à approfondir une activité du 2^e cycle **ou** à former des groupes d'experts afin d'observer et d'évaluer les lieux où ils mangent quotidiennement (cafétéria de l'école, service de garde, maison, etc.). Cette enquête leur permettra de vérifier si ces lieux sont propices à l'adoption de bonnes habitudes alimentaires. Riches de leurs observations, les élèves auront, dans le contexte d'une commission d'enquête, à formuler des recommandations qu'ils partageront avec les autres élèves, les parents, le personnel de l'école ou du service de garde ainsi qu'avec la direction de l'école et le conseil d'établissement.

⊕ PROBLÉMATIQUE

Les jeunes ont besoin d'une nourriture saine et de qualité pour grandir harmonieusement et pour se sentir bien dans leur peau. Une bonne alimentation est aussi nécessaire pour favoriser un état de santé optimal. Au Québec, plus d'un enfant sur cinq présente un excès de poids. Le style de vie accéléré, le manque de temps pour cuisiner, l'augmentation du grignotage, les repas sautés et la hausse de la consommation d'aliments riches en gras et en sucres en seraient les principales causes. Les jeunes décident souvent eux-mêmes quoi et quand manger et ne semblent pas toujours écouter leur faim. De plus, pendant que les repas en famille ont de moins en moins la cote, les jeunes ont parfois tendance à ne pas déjeuner. Ces habitudes ont des conséquences sur leur façon de s'alimenter.

Les jeunes ont besoin de développer des habiletés leur permettant de comprendre l'importance d'acquérir de saines habitudes alimentaires. Que signifie au juste s'alimenter sainement? Pourquoi est-ce essentiel de bien déjeuner? Comment choisir les bons aliments? Faut-il tenir compte de l'environnement lors des repas? Développer de bonnes habitudes alimentaires implique de considérer l'acte de manger avec toutes ses finalités et ses rationalités – la santé, le plaisir, la symbolique et la sociabilité!



CONSIDÉRATIONS PÉDAGOGIQUES

Une alimentation saine et équilibrée comporte plusieurs volets (ex. : ce que l'on mange, en quelle quantité, de quelle manière, à quel moment et pour quelle raison). Les élèves de cet âge ont déjà été sensibilisés à l'importance de manger des fruits et des légumes. Les projets décrits dans ce fascicule permettent de créer des contextes favorisant la réflexion sur leur propre manière de manger et sur les conséquences actuelles ou éventuelles de leurs gestes quotidiens sur leur santé.

Évitez d'étiqueter avec vos élèves les aliments comme « bons » ou « mauvais ». Certains aliments peuvent être plus nutritifs que d'autres, mais consommés avec modération, même les aliments moins sains peuvent faire partie d'une alimentation saine et équilibrée. Ainsi, il n'y a pas de mauvais aliments en soi; l'important, c'est de varier son alimentation et de respecter les portions recommandées dans *le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.



LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION

INTENTION ÉDUCATIVE liée aux domaines généraux de formation « Santé et bien-être » et « Médias »

Amener l'élève à adopter une démarche réflexive concernant le développement de saines habitudes de vie en matière de santé et d'hygiène.

À l'intérieur de cette démarche réflexive, l'élève est convié à :

- prendre conscience du fait que ses gestes quotidiens ont une influence considérable sur sa santé (ex. : la vitesse à laquelle il mange);
- explorer des solutions à sa mesure pour modifier et améliorer ses habitudes alimentaires (ex. : le choix des aliments et la grosseur des portions);
- acquérir des connaissances de base sur des sujets relatifs à la nutrition, notamment en ce qui a trait à l'étiquetage nutritionnel (ex. : la liste des ingrédients par ordre décroissant d'importance);
- réaliser que ses choix alimentaires influent beaucoup sur sa santé, notamment en ce qui concerne l'importance de consommer certains aliments avec modération;
- développer un sens critique par rapport à l'information véhiculée dans les médias en matière de santé et d'hygiène.

INTENTION PÉDAGOGIQUE liée à des compétences transversales et disciplinaires

Les compétences acquises dépendent de l'orientation que prendront l'activité et le projet. Ainsi, ces derniers peuvent constituer une occasion de poursuivre le développement de l'une ou l'autre des compétences suivantes :

Compétences transversales : d'ordre intellectuel – **Exploiter l'information**
d'ordre méthodologique – **Se donner des méthodes de travail efficaces**
d'ordre personnel et social – **Coopérer**
de l'ordre de la communication – **Communiquer de façon appropriée**

Compétences disciplinaires : Français – **Lire des textes variés – Écrire des textes divers - Communiquer oralement**

PROJET 1

UN NAPPERON POUR STIMULER L'APPÉTIT ET RÉDUIRE LE RYTHME!

À partir des thèmes suggérés, créer un napperon pour un restaurant sur lequel un menu pour enfants ainsi que de l'information liée à plusieurs aspects de l'alimentation seront présentés.

Cette activité permet d'aborder plusieurs thématiques tout en incitant les jeunes à se questionner sur leurs préférences et leurs habitudes alimentaires. De plus, elle favorise l'ouverture sur le milieu et suggère aux jeunes de prendre contact avec des acteurs de la chaîne alimentaire de la région. Enfin, le napperon permet à chacun de réaliser un « outil » de référence qu'il pourra conserver et présenter fièrement aux membres de sa famille.

SITUATION DE DÉPART

Manger, quel plaisir!

Demandez aux élèves de trouver une activité au cours de laquelle ils reconnaîtront, grâce aux cinq sens, les plaisirs que procure la nourriture. Cette activité servira de prélude à la création d'un menu destiné à stimuler les sens.

À l'aide de **l'activité ludique E-1, Manger, quel plaisir!**, invitez les élèves à repérer les stimuli alimentaires qui éveillent leurs sens. Cette activité peut être réalisée à l'occasion d'une discussion en classe ou encore en formant cinq équipes qui exploreront chacune un des cinq sens.

RÉALISATION

Invitez les équipes à se fixer des objectifs de réalisation et à se répartir les tâches. Chacune des équipes crée un napperon qui sera ensuite reproduit par tous les membres des autres équipes. Chaque équipe peut aussi être responsable d'une des sections du napperon. Dans un tel cas, un seul napperon est produit pour la classe.

L'activité ludique E-2 et sa **lecture complémentaire, Napperon inusité**, présentent plusieurs idées de sections pour la réalisation du napperon. Demandez aux élèves d'imaginer d'autres sections qui pourraient faire partie de leur projet.

Pour d'autres idées intéressantes, proposez aux jeunes la **lecture complémentaire E-5.2, Une portion, c'est quoi?**

Nous vous suggérons de coller les différentes sections sur une feuille de papier ou un carton de format tabloïd (11 po x 17 po). L'esprit d'innovation et la créativité des élèves sont mis à contribution pour imaginer des napperons originaux et inusités!

PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

Réalisez le projet en collaboration avec un restaurant du quartier. L'équipe du restaurant (propriétaire, chef) pourra accompagner les élèves dans leur travail. Le napperon des élèves pourrait même être utilisé dans ce restaurant.

Proposez aux élèves de cuisiner le menu et de photographier les plats (si vous collaborez avec un restaurateur, il sera encore plus facile de le faire!) Suggérez aux élèves d'intégrer les photos dans le menu. Lors de la conception des menus, vous pouvez aborder les thèmes des modes de cuisson, de la taille des portions et de la diversité des aliments.

En classe, discutez de la diversité de l'alimentation et de l'importance de varier ses menus. Utilisez le questionnaire de l'**activité ludique E-3, Une alimentation variée**, pour vérifier les connaissances des élèves.

INTÉGRATION ET RÉINVESTISSEMENT

Faites un retour sur l'activité avec vos élèves en les invitant à exprimer leurs impressions quant aux résultats recueillis. Pour ce faire, inspirez-vous de la question suivante :

- En quoi la fabrication du napperon vous a-t-elle permis d'apprendre de nouveaux moyens pour prendre soin de votre santé? Rappelez-leur que la réalisation du napperon fait partie de la stratégie pour que chacun **développe de bonnes habitudes alimentaires**.



PROJET 2

UNE BOÎTE DE CÉRÉALES RÉINVENTÉE!

Cette activité permet aux élèves de créer une boîte dans laquelle ils peuvent mettre le sac de leurs céréales préférées, et d'y inscrire des renseignements qu'ils auront eux-mêmes inventés. Il peut s'agir de trucs pour bien déjeuner, d'idées de recettes et d'information nutritionnelle. Invitez les élèves à partager leurs idées avec le reste du groupe.

Les éléments de discussion dégagés permettent d'aborder plusieurs thématiques tout en amenant les jeunes à se questionner sur leurs préférences et leurs habitudes alimentaires. Invitez-les à utiliser leur boîte de céréales à la maison afin de diffuser l'information aux membres de leur famille. Les élèves deviennent alors des « experts » en matière de déjeuners variés, sains et nutritifs.

SITUATION DE DÉPART

À vos étiquettes!

Tous les élèves apportent une boîte de céréales vide en classe. Demandez-leur de comparer et d'analyser le contenu de l'étiquette des différentes céréales. Faites une mise en commun et comparez ensemble la quantité de sucre, de gras, de protéines et de sel contenus dans leurs céréales et dégagez-en un constat.

Pour guider la discussion en classe, utilisez **l'activité ludique E-4, À vos étiquettes!** Elle présente plusieurs renseignements détaillés que l'on trouve habituellement sur une fiche nutritionnelle. Suggérez ensuite **la lecture complémentaire E-5.3, L'importance de déjeuner.** Notez au tableau les critères à considérer pour un déjeuner nutritif. Proposez aux élèves de conserver ces critères et de les reproduire sur une fiche que vous pourrez réutiliser plus tard pour ce projet.

RÉALISATION

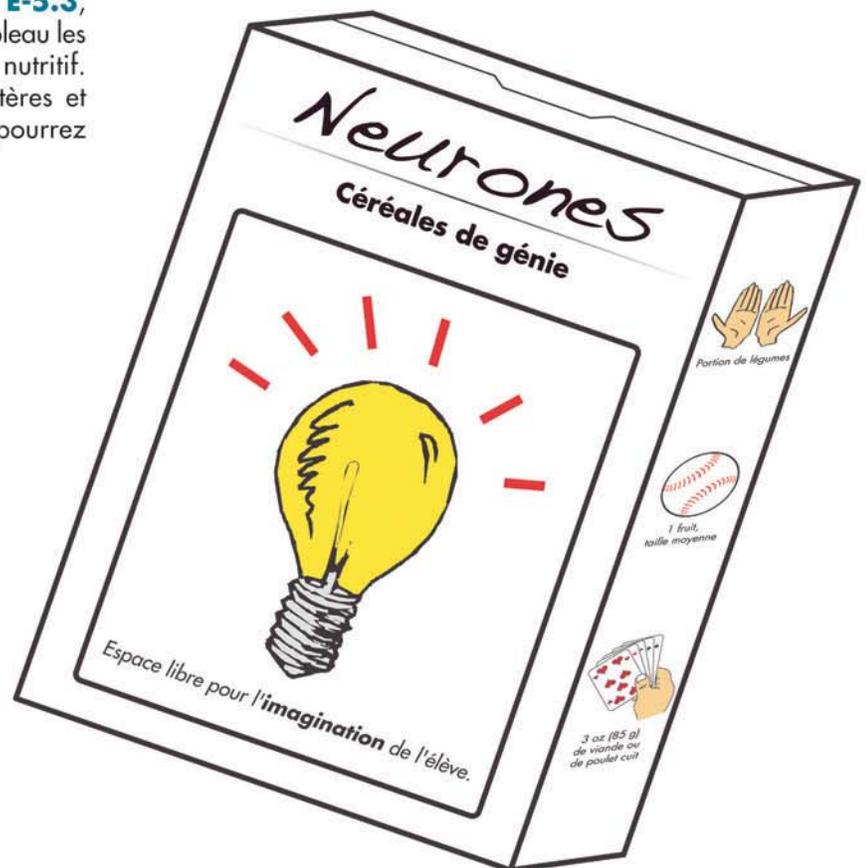
En équipe, les élèves produisent les sections de la boîte et chacun d'eux construit sa propre boîte de céréales. Les sections pourront ensuite être copiées et échangées entre les équipes. Cette « banque de sections » leur permettra de mettre à jour régulièrement leur boîte de céréales.

L'activité ludique E-5, Une boîte de céréales réinventée, contient plusieurs idées de sections et la **fiche E-5.1, Modèle de boîte de céréales,** présente des gabarits à reproduire et à distribuer aux élèves pour faciliter la conception de leur boîte.

Invitez les jeunes à désassembler leur boîte de céréales vide, donc à décoller le carton pour mettre la boîte à plat. Ensuite, dites-leur de réassembler les parties à l'envers afin d'obtenir une boîte « vierge » sur laquelle ils pourront coller les différentes sections qu'ils auront réalisées en classe.

INTÉGRATION ET RÉINVESTISSEMENT

Une fois l'activité terminée, faites un retour avec les élèves sur l'importance de nommer ce qu'on a appris afin de s'en souvenir. Suscitez une discussion en classe et permettez-leur d'exprimer ce qu'ils retirent de l'activité « boîte de céréales ». Revenez, au besoin, sur les trucs présentés dans la **lecture complémentaire E-5.3, L'importance du déjeuner.**



PROJET 3

UNE COMMISSION D'ENQUÊTE POUR MIEUX COMPRENDRE UN ENJEU LOCAL

Cette activité, qui se déroule dans un contexte de jeu de rôle, s'adresse particulièrement aux élèves du 3^e cycle. Présentez-leur une situation problématique vécue à l'école ou dans la société. L'activité consiste à simuler une commission d'enquête comme celles que le gouvernement crée pour lui permettre de faire la lumière sur différentes questions sur lesquelles les législateurs doivent se prononcer.

Nous vous conseillons d'aborder un seul thème et de bien circonscrire le sujet d'enquête de la commission. Cette enquête permettra aux élèves de vérifier si les endroits où ils mangent tous les jours sont propices à l'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

SITUATION DE DÉPART

1. Présentez cette affirmation aux élèves : « Plusieurs personnes s'entendent pour dire qu'aujourd'hui, on ne se préoccupe pas assez de l'environnement dans lequel on mange. » Permettez-leur d'y réagir en leur demandant : « Êtes-vous d'accord avec cette affirmation ? »

2. Invitez les jeunes à observer et à évaluer les lieux où ils mangent quotidiennement (cafétéria de l'école, service de garde, maison, etc.).

Éléments de discussion : Le quoi : groupes alimentaires, variété, diversité. Le où : lieu où l'on mange. Le combien : quantité, portions. Le quand : régularité, grignotage, collation. Le comment : vite, lentement. Le pourquoi : pour satisfaire sa faim, pour gérer ses émotions, pour faire comme dans les publicités, etc.

Les éléments de discussion serviront à mieux connaître les connaissances et les perceptions des élèves. Demandez aux jeunes de nommer des situations problématiques et de choisir le thème sur lequel se penchera la commission d'enquête, par exemples la présence de machines distributrices dans l'école, la qualité de la nourriture à la cafétéria, l'effet des commerces situés dans l'entourage de l'école — dépanneurs, restauration rapide — sur la santé des jeunes, etc.

PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

Déterminez, avec les élèves, le public cible auquel l'activité sera présentée (autres classes, parents, etc.). La situation de départ peut aussi être liée à une problématique particulière vécue à l'école qui, de concert avec la direction, pourrait bénéficier du regard de la commission d'enquête.

RÉALISATION

1. Présentez de manière générale le rôle et le fonctionnement d'une commission d'enquête. Pour démarrer l'activité, demandez aux élèves de trouver une mise en situation fictive basée sur un événement inopiné qui nécessite une intervention rapide. Par exemple, la municipalité est sur le point d'accorder un permis de construction à une chaîne de restauration rapide située à proximité de l'école. La direction décide de convoquer une commission d'enquête et elle souhaite exprimer son opinion.

2. Attribuez les rôles aux participants :

- Commissaire en chef : Il dirige les travaux de la commission.
- Commissaires : Ils écoutent les témoignages, questionnent les témoins et soumettent des recommandations.
- Témoins experts : Ils présentent un point de vue objectif sur le sujet à l'étude par la commission.
- Représentants des groupes de pression : Ils défendent une position précise sur le sujet à l'étude par la commission.
- Journalistes : Ils rédigent des articles rapportant les travaux de la commission.

3. Les élèves préparent un dossier en fonction du rôle qu'ils auront à jouer lors de la commission d'enquête (recherche à la bibliothèque et dans Internet).

4. Les audiences de la commission d'enquête peuvent alors commencer.

5. Les élèves remettent leurs différents rapports (articles des journalistes, recommandations des commissaires, témoignages).

6. Faites une rétroaction sur le déroulement de la stratégie d'apprentissage.

INTÉGRATION ET RÉINVESTISSEMENT

Une fois les audiences terminées et les rapports produits, faites un retour avec vos élèves sur les moments forts de la commission en les invitant à exprimer leurs impressions quant aux résultats recueillis. Demandez-leur comment la commission leur a permis de mieux saisir la complexité des enjeux entourant la santé et le bien-être. Il peut s'agir de nommer des éléments de l'environnement qui répondent à leurs besoins, mais qui pourraient tout de même être améliorés, et de les comparer avec des éléments moins favorables. Cet exercice d'approfondissement permet de dégager les moments forts de l'activité et d'en tirer des conclusions constructives se rapportant au sujet choisi.

PROJET 4

UN BULLETIN DE NOUVELLES POUR STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET PROMOUVOIR LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES!

Grâce à cette activité, les élèves ont l'occasion de préparer un bulletin de nouvelles sur les bonnes habitudes alimentaires. Cette expérience de journaliste a comme objectifs de rapporter des faits et d'exprimer des points de vue critiques. Les élèves du 2^e cycle sont particulièrement visés par cette activité.

Soutenez les élèves dans leur recherche d'information et invitez-les à consulter les différentes ressources disponibles du **Coffre à outils en ligne**. Permettez-leur d'aborder plusieurs thématiques liées au domaine des bonnes habitudes alimentaires. Les informations peuvent avoir une portée locale (école, famille), régionale ou internationale.

SITUATION DE DÉPART

- Présentez cette affirmation aux élèves : « Que se passe-t-il d'important dans notre école au sujet de l'alimentation qui préoccupe tous les élèves? » Permettez-leur de distinguer les faits des opinions. Vous pouvez poser la même question concernant la municipalité, la province ou le monde...
- Amenez les élèves à préciser les enjeux autour des éléments d'information qu'ils rapportent.
- Demandez-leur de déterminer les faits connus sur le sujet et les éléments d'information manquants.
- Lorsqu'ils ne s'en tiennent pas aux faits, faites-leur réaliser qu'un sujet peut être abordé sous plusieurs angles. Les choix que l'on fait correspondent au traitement éditorial de l'information et peuvent avoir de nombreuses conséquences.

RÉALISATION

Planifiez avec les élèves la diffusion du bulletin de nouvelles pour une autre classe de l'école. Il peut s'agir d'une séquence audio préenregistrée ou d'une diffusion en direct sous forme de présentation orale. Dans un cas comme dans l'autre, les rôles des différents participants varient. La discussion tenue lors de la situation de départ peut amorcer la cueillette d'information. Si plusieurs sujets ont été abordés, il sera plus facile d'envisager un bulletin de nouvelles complet. Dans le cas où les sujets sont peu nombreux, il est préférable d'animer une activité visant à élargir le champ de la cueillette d'information.

2. Attribuez les rôles aux participants en utilisant **l'activité ludique E-5.4, Un bulletin de nouvelles pour promouvoir les bonnes habitudes alimentaires!**

3. L'équipe de direction du projet, composée du rédacteur en chef, du réalisateur et du chef d'antenne, établit un échéancier.

4. Lors de la production orale ou au moment de l'enregistrement, rencontrez les équipes pour les aider à s'assurer que l'information transmise respecte le sujet du contenu, soit les bonnes habitudes alimentaires. Pour ce faire, inspirez-vous de la situation fictive suivante :

- Un nouveau type de collation vient d'apparaître sur le marché. Il s'agit d'une collation dite « santé » présentée sous forme de bonbons santé. Mais s'agit-il de vrais fruits? Est-ce que ces nouveaux aliments devraient être offerts à l'école?

5. Invitez les équipes à réaliser le bulletin de nouvelles. Demandez aux élèves de noter ce qu'ils accomplissent en fonction de leur rôle.

INTÉGRATION ET RÉINVESTISSEMENT

Une fois le projet terminé, faites un retour sur les moments forts de l'activité. En groupe, il est important de faire ressortir en quoi l'exercice nous a permis de mieux comprendre la complexité des enjeux entourant l'information sur les bonnes habitudes alimentaires. Décrivez les comportements de ceux qui « font » l'information, de façon à développer un esprit critique chez les jeunes selon les intentions éducatives exprimées dans le domaine général de formation « Médias » du programme de formation de l'école québécoise.



PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

Après une répétition générale, un comité peut coordonner une campagne publicitaire « pré-événement ». L'activité peut se dérouler devant une classe d'élèves plus jeunes ou des parents. Elle peut également faire partie du spectacle de fin d'année. Dans le cas d'une production audio, elle pourrait être diffusée à la radio étudiante ou présentée à une autre école. Il est aussi possible d'utiliser Internet, en respectant les modalités d'usage dans l'école concernant, entre autres, la politique de diffusion des renseignements personnels et le respect des droits d'auteur.



DES IDÉES DE PRODUCTION

- Rallye à l'épicerie pour savoir reconnaître les aliments riches en sucre et en gras
- Nouveau décor: peindre les murs de la classe ou de la cafétéria de l'école au goût des jeunes afin qu'ils renforcent leur sentiment d'appartenance, qu'ils s'y sentent mieux et qu'ils y passent plus de temps
- Reportage sur les avantages de bien choisir ses aliments
- Décodage des étiquettes: stand d'information sur la lecture des étiquettes et les allégations nutritionnelles



SAVIEZ-VOUS QUE...?

- * **Mastiquer pour mieux digérer...**
Lors de la mastication, les aliments ne sont pas uniquement écrasés et déchiquetés par les dents. Ils sont aussi mélangés à la salive qui, par son action chimique, transforme les différentes substances des aliments en composés faciles à absorber par l'organisme.
- * Les collations sont de bonnes solutions pour éviter d'être affamé aux repas et de trop manger par rapport à ce que le corps a véritablement besoin (exemples de collations: fruits frais ou en conserve, bâtonnets de légumes, fromage, yogourt, etc.).
- * Il est préférable de manger chaque jour à des heures régulières afin que l'organisme ait des repères. De cette façon, la digestion est facilitée et nous pouvons mieux contrôler ce que nous mangeons.

Un coffre à outils en ligne!

Découvrez des dizaines de liens Internet utiles à l'adresse

www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments.

DES SUJETS À EXPLOITER

- Les situations favorables à l'éveil des sens et au plaisir de manger
- Les portions
- Les allégations nutritionnelles santé
- Les repas en famille, c'est amusant! (plaisirs à partager)

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

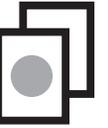
Québec 



E-1

BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR!

A C T I V I T É L U D I Q U E



Manger, quel plaisir!



Un repas sain et nutritif ne rime pas forcément avec fade et monotone! Il est possible d'unir les mots *bons pour la santé* et *savoureux*. L'acte de manger implique nos cinq sens : la vision, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher. Leur rôle consiste à informer notre cerveau sur toutes les choses qui nous entourent. Chacun des sens a une fonction particulière et fournit une foule de renseignements qui te permettent entre autres :

- d'admirer les formes et les couleurs d'un beau repas (la vision);
- de reconnaître le parfum des fraises fraîchement cueillies (l'odorat);
- d'apprécier les saveurs d'un mets délicat (le goût);
- de distinguer le bruit d'une pomme bien croquante (l'ouïe);
- de percevoir les sensations agréables comme la douceur d'une pêche (le toucher).

La nourriture éveille tes cinq sens. Chaque jour, il est essentiel de s'attarder plus souvent à toutes ces petites subtilités afin d'apprécier davantage chaque aliment... Fais l'exercice! Pense à chacun de tes sens et constate combien ils te procurent du plaisir lorsque tu manges! Imagine le craquement d'une noix sous la dent, l'arôme d'un plat qui mijote, l'explosion de couleurs d'une salade de fruits frais... Miam!



Pour chacun des sens, écris une phrase qui décrit le plaisir que te procure la nourriture.



LA VUE : la couleur, la forme, l'aspect...



L'ODORAT : les odeurs, l'arôme, le parfum...



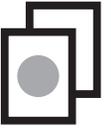
LE GOÛT : la saveur...



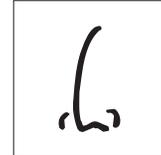
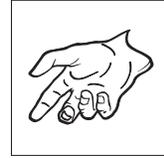
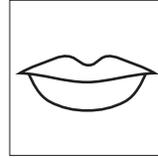
L'OUÏE : le son, le bruit...



LE TOUCHER : la consistance, la température, la texture...



Napperon inusité



1. Renseignements sur le restaurant

Si tu réalises cette activité en collaboration avec un restaurant (discutes-en avec ton enseignant), il est préférable d'utiliser l'information fournie par le restaurateur.

Imagine un nom, un slogan et une spécialité pour le restaurant, par exemple :

Nom : La fourchette tordue

Slogan : Là où on se tord de rire entre chaque bouchée!

Spécialité : cuisine pour jeunes gourmets (les parents aiment ça aussi)

2. Publicité

Tu dois créer une publicité qui représentera un acteur local de la chaîne alimentaire, comme un producteur agricole, un apiculteur, un boulanger, un fromager, un épicier, un poissonnier, etc. Tu auras à communiquer avec lui et à recueillir les renseignements nécessaires pour concevoir ta publicité.

3. Trucs et astuces pour manger lentement

Avec tes camarades, trouve des trucs pour manger moins vite. Représente ensuite ces trucs par un dessin ou des photos, ou encore décris-les dans une liste ou un court texte et mets-les sur ton napperon. Pour t'aider, réfère-toi à la lecture complémentaire **E-2, Trucs et astuces pour manger len-te-ment...**

4. Menu stimulant pour les sens

Imagine un menu spécialement conçu pour les enfants et qui aura comme particularité de stimuler chacun des cinq sens (utilise les renseignements recueillis lors de l'activité ludique **E-1, Manger, quel plaisir!**). Il doit comprendre une entrée, un plat principal, un dessert et une boisson. Chaque élément du menu est nommé et décrit brièvement. Tu peux utiliser des pictogrammes pour indiquer comment chacun d'eux stimule les sens, par exemple :

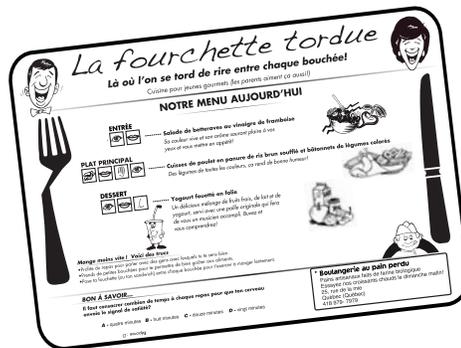
Entrée

Salade de betteraves au vinaigre de framboise

La couleur vive  et l'arôme doux  de cette salade sauront plaire à vos yeux et vous mettre en appétit!



happeron inusité



TRUCS ET ASTUCES pour manger len-te-ment...

S'alimenter sainement pose plusieurs défis. En effet, le rythme de vie s'est accéléré et les familles optent davantage pour les aliments prêts à manger laissant peu de place aux plats mijotés à la maison.

Manger en famille est tout indiqué pour partager un bon repas en discutant et en rigolant avec tes proches. En fait, il semble que « les familles qui se réunissent autour de la table mangeraient plus sainement que les autres¹ ». Ainsi, même s'il a été délaissé, on devrait revaloriser le repas en famille.

- Lorsque tu reçois ton assiette, attends un instant avant de commencer à manger; prends le temps de te mettre en appétit: prends plaisir à sentir les arômes, à saliver, à apprécier les couleurs et les formes.
- Déguste lentement les aliments. Porte une attention particulière au goût, aux textures et aux sons qu'ils produisent quand tu les mastiques.
- Mange à table et bien assis pour que tous tes sens puissent se mettre en éveil.
- Ne te laisse pas distraire pendant que tu manges (télé, lecture, ordinateur).
- Profite de ce moment pour parler à des gens avec lesquels tu te sens bien.
- Sers-toi de petites portions. Si tu as encore faim, tu pourras toujours te resservir.
- Prends de petites bouchées pour te permettre de bien goûter aux aliments.
- Pose ta fourchette à l'occasion afin de savourer davantage les aliments.
- Avale seulement lorsque les aliments sont bien ramollis, presque liquides. Prends le temps de mâcher, de savourer, même les aliments naturellement mous comme les yogourts, les céréales, les pâtes ou le riz.
- Attends d'avoir fini de bien mâcher et d'avaler avant de prendre une autre bouchée.
- Sers-toi de nouveau seulement si tu ressens encore vraiment l'envie de manger. Pense à ce qui vient après dans le menu.
- Consacre au moins 20 minutes à chaque repas. Ainsi, tu permets à ton cerveau de t'envoyer le signal que tu n'as plus faim.
- Fais une pause avant de prendre ton dessert. Si tu n'as plus faim, mange-le en collation!
- Prends une collation entre deux repas (ex. : fruits, yogourt, fromage, crudités) pour éviter d'être affamé au prochain repas et de tout dévorer à grande vitesse.
- Pour ta collation, mange des aliments qui doivent être bien mastiqués, comme les crudités (ex. : carottes, céleri, radis, piments, navet).

Autres trucs...

- Combine des aliments mous avec des aliments durs. Par exemple, ajoute une pomme coupée en morceaux dans une assiette de fromage blanc ou des croûtons dans une soupe.
- Demande à tes parents de ne pas trop faire cuire les légumes, de façon à ce qu'ils restent un peu croquants et que tu ressentes le besoin de les mâcher.
- Sers-toi dans une assiette de grosseur moyenne. De cette façon, tu t'assures que les portions n'excèdent pas ta faim.

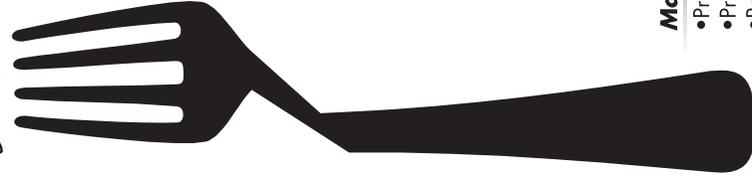
¹ Source : Institut de la statistique du Québec. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, La santé et le bien-être, 2002.



La fourchette tordue

Là où l'on se tord de rire entre chaque bouchée!

Cuisine pour jeunes gourmets (les parents aiment ça aussi!)



NOTRE MENU AUJOUR'HUI

ENTRÉE



----- **Salade de betteraves au vinaigre de framboise**

Sa couleur vive et son arôme sauront plaire à vos yeux et vous mettre en appétit!



PLAT PRINCIPAL



----- **Cuisses de poulet en panure de riz brun soufflé et bâtonnets de légumes colorés**

Des légumes de toutes les couleurs, ça rend de bonne humeur!



DESSERT



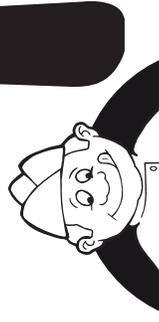
----- **Yogourt fouetté en folie**

Un délicieux mélange de fruits frais, de lait et de yogourt, servi avec une paille originale qui fera de vous un musicien accompli. Buvez et vous comprendrez!



Mangez moins vite ! Voici des trucs

- Profitez du repas pour parler avec des gens avec lesquels tu te sens bien.
- Prenez de petites bouchées pour te permettre de bien goûter aux aliments.
- Pose ta fourchette (ou ton sandwich) entre chaque bouchée pour t'exercer à manger lentement.



BON À SAVOIR...

Il faut consacrer combien de temps à chaque repas pour que ton cerveau envoie le signal de satiété?

A - quatre minutes **B** - huit minutes **C** - douze minutes **D** - vingt minutes

* Boulangerie au pain perdu

Pains artisanaux faits de farine biologique
 Essayez nos croissants chauds le dimanche matin!
 25, rue de la mie
 Québec (Québec)
 418 979 7979



« Une alimentation variée »



QUESTIONNAIRE

Tous les aliments ont une composition qui leur est propre. La plupart d'entre eux contiennent des quantités variables de nutriments dont ton corps a besoin chaque jour. Cependant, comme aucun aliment n'est complet en soi, il est très important de varier ton alimentation pour obtenir un bon équilibre.



Pour vérifier tes connaissances en la matière, réponds aux 15 questions suivantes.

1. La collation est importante et elle fait partie d'une alimentation équilibrée.
 - Vrai
 - Faux

2. Les morceaux de fruits des yogourts peuvent remplacer le fruit d'un repas ou d'une collation.
 - Vrai
 - Faux

3. Selon toi, quel est le nutriment qui calme la faim le plus longtemps?
 - 1 Le glucose
 - 2 Les protéines
 - 3 Les vitamines
 - 4 Les minéraux

4. Selon toi, qu'est-ce qui caractérise une bonne alimentation?
 - A Choisir de préférence des aliments frais
 - B Manger une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires
 - C Prendre ses trois repas par jour et des collations au besoin
 - D Toutes ces réponses

5. Les jus de fruits sont des boissons nourrissantes et pleines d'éléments nutritifs essentiels au bon fonctionnement de ton organisme.
 - Vrai
 - Faux

6. Les légumes congelés sont moins nutritifs que les légumes frais.
 - Vrai
 - Faux



7. Il est préférable de ne manger que des légumes verts, car ils sont riches en fer.

- Vrai
- Faux

8. Le blanc d'œuf contient la majorité des vitamines et des minéraux de l'œuf.

- Vrai
- Faux

9. Il faut consacrer au moins huit minutes à chaque repas pour que ton cerveau envoie le signal de satiété.

- Vrai
- Faux

10. Il ne faut pas manger de fruits après un repas.

- Vrai
- Faux

11. Les fibres ne sont pas très importantes dans l'alimentation.

- Vrai
- Faux

12. Parmi les aliments suivants, lequel est une bonne source de glucides?

- A** céréales
- B** poisson
- C** fromage
- D** oeufs

13. Boire des boissons gazeuses constitue un bon moyen d'étancher la soif.

- Vrai
- Faux

14. Chaque jour, il est conseillé de manger:

- A** 1 fruit entier
- B** de 3 à 5 jus de fruits
- C** 3 fruits

15. Tous les jours, il est conseillé de manger:

- A** des céréales de grains entiers
- B** des céréales sucrées
- C** pas de céréale du tout



**Un coffre
à outils en ligne!**

Découvrez
des dizaines de
liens Internet
utiles à l'adresse

[www.mapaq.gouv.qc.ca/
mesaliments.](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments)



« Une alimentation variée »



RÉPONSES

1. Vrai

La collation est un excellent moyen de combler tes besoins accrus en énergie, en calcium ou en protéines, comme c'est le cas lors de la période de croissance. Elle te permet aussi d'éviter de grignoter toutes sortes d'aliments riches en calories, mais pauvres en vitamines et en minéraux, comme les croustilles, les pâtisseries, etc.

2. Faux

Le yogourt avec ou sans fruits constitue une source intéressante de calcium et de vitamines. Mais les petits morceaux de fruits qu'il contient ne remplacent pas le fruit d'un repas ou d'une collation.

3. Les protéines

Les protéines sont des nutriments qui entrent dans la constitution de toutes tes cellules et qui fournissent de l'énergie au corps pendant une longue période; en effet, elles contrôlent la vitesse d'absorption de l'énergie dont le corps a besoin. C'est pourquoi il est important d'inclure un aliment contenant des protéines dans chaque repas.

Mise sur les équivalences alimentaires et garde en mémoire la formule suivante: **viande (porc, boeuf, agneau, volaille) = poisson = œufs = légumineuses**. Les produits laitiers, plus particulièrement le fromage, peuvent également te fournir l'énergie dont tu as besoin pour rester alerte et actif plus longtemps.

4. Toutes ces réponses

Une alimentation équilibrée passe d'abord par des choix alimentaires sensés. Ainsi, tu dois choisir de préférence des aliments frais, manger une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires, prendre trois repas par jour et des collations au besoin... Voilà les principes essentiels d'une saine alimentation.

5. Vrai

Cependant, fais attention à ne pas confondre les vrais jus de fruits avec les boissons aux fruits, les nectars, les «punchs» et autres boissons de ce type. Lis bien l'étiquette; il est possible que la liste des ingrédients débute par sucre, sucrose, fructose ou une autre source de glucides. Tu peux boire un bon verre d'eau ou remplacer la boisson sucrée par un vrai jus de fruits, de pomme, d'orange ou de canneberge par exemple. Mais le mieux, c'est de manger des vrais fruits! À toi de choisir!

6. Faux

La valeur nutritive des légumes frais et congelés est comparable. En effet, le délai entre la récolte et la congélation des légumes est très court, ce qui permet d'en conserver les éléments nutritifs.





7. Faux

Il est vrai que les légumes verts sont riches en fer. Cependant, manger des fruits et des légumes de différentes couleurs assure un apport diversifié en éléments bénéfiques pour la santé. Qu'ils soient de n'importe quelle couleur, frais, surgelés, en conserve ou séchés, les légumes sont bons pour la santé!

8. Faux

Les éléments nutritifs de l'œuf se trouvent dans le blanc et dans le jaune. Cependant, le jaune renferme la majorité des protéines, des vitamines et des minéraux, comme la vitamine B12, la vitamine A et la vitamine E.

9. Faux

Il faut consacrer au moins 20 minutes à chaque repas pour que ton cerveau envoie le signal de satiété. Alors, prends ton temps pour manger.

10. Faux

Tu peux parfaitement manger des fruits après le repas. Ils représentent même un excellent dessert et assurent l'équilibre alimentaire.

11. Faux

Au contraire, il faut développer l'habitude de consommer des fibres. Mais tu dois faire les bons choix : les fibres ne sont pas toujours fibreuses... En effet, plusieurs fruits et légumes ayant une apparence fibreuse ne sont pas nécessairement les plus riches en fibres. Par exemple, une poire ou des petits pois contiennent en réalité plus de fibres qu'un ananas, qui a pourtant l'air très fibreux!

12. Les céréales

Les céréales sont constituées en grande partie de glucides, particulièrement d'amidon, un type de sucre qui a la propriété de se digérer lentement. Le sucre de table, au contraire, est absorbé très rapidement par ton organisme. Si tu choisis des céréales à grains entiers, tu obtiendras une quantité intéressante de fibres! Il en existe plusieurs variétés... À toi d'y goûter!

13. Faux

Les boissons gazeuses fournissent des calories, mais peu d'éléments nutritifs. Choisis plutôt de l'eau; elle est indispensable à l'organisme et constitue le meilleur choix pour étancher la soif. Les boissons aux fruits ne constituent pas un choix santé, car elles sont riches en sucres... À consommer pour le plaisir, mais avec modération.

14. Tu dois consommer au moins trois fruits par jour.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande aux enfants de ton âge de consommer au moins cinq et idéalement six portions de fruits et de légumes par jour. De plus, il est préférable de choisir des fruits plutôt que des jus de fruits et n'oublie pas que les boissons aux fruits ne font pas partie du groupe des légumes et des fruits.

15. Il faut manger des céréales à grains entiers tous les jours.

Les céréales à grains entiers sont riches en fibres alimentaires, qui peuvent t'aider à te sentir rassasié. De plus, les fibres jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de tes intestins. Lorsque tu consommes des fibres, n'oublie pas de boire de l'eau en quantité suffisante.



Avis important

La consommation de carottes, de céleri et d'épinards n'est pas toxique et n'entraîne aucun effet secondaire. Vous pouvez donc les déguster sans crainte.

E-4 BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR!

A C T I V I T É L U D I Q U E



À VOS étiquettes!



Étiquetage nutritionnel

L'étiquette est une source précieuse de renseignements qui t'informe sur ce que contient l'aliment. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver, mais l'important est de savoir reconnaître ce que révèle une étiquette afin de pouvoir faire de **bons choix alimentaires**.

La majorité des aliments que l'on achète à l'épicerie sont transformés, c'est-à-dire qu'ils ont été coupés, lavés, cuits, emballés ou que d'autres ingrédients y ont été ajoutés.

Pour savoir ce que contient un aliment transformé, l'idéal est de regarder la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive.

La liste des ingrédients

Lis attentivement la liste des ingrédients. Ces derniers sont classés par ordre d'importance. Par exemple, sur l'étiquette de ta boîte de céréales, si le sucre figure en premier sur la liste, c'est qu'il est présent en plus grande quantité.

- Lorsque les matières grasses, le sel, le sucre sont placés au début de la liste, cela veut dire que l'aliment en contient beaucoup.
- Certains aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en sucre. Il faut donc les consommer avec modération puisque leur valeur nutritive est faible.
- Ces aliments sont généralement difficiles à classer dans un des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- Parmi eux, il y a les grignotines grasses ou salées, les boissons gazeuses, les condiments, etc...

Une liste des ingrédients figure sur la majorité des aliments préemballés, comme le yogourt, les légumes en conserve ou les grignotines. Toutefois, pour bien informer le consommateur, une étiquette doit comporter plusieurs renseignements :

- le nom et la nature de l'aliment;
- la date d'emballage¹ ou la date de péremption;
- la durée de conservation;
- la liste des ingrédients;
- la quantité;
- le nom et l'adresse du fabricant et de l'emballer.

D'autres informations peuvent être ajoutées telle que le tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive des céréales qui constituent un choix santé	
Portion de 30 g de céréales	% valeur quotidienne
Calories 125	
Lipides 0,6 g	1%
Saturés 0 g	0%
Trans 0 g	
Glucides 20 g	6%
Sucres 7 g	
Fibres 2 g	5%
Protéines 3 g	
Sodium 225 mg	10%
Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	0%
Fer	8%

Bons choix d'aliments pour un déjeuner sain et nutritif	
Légumes et fruits	
Produits céréaliers	
Viandes et substituts	
Les matières grasses	
Boissons	



À retenir: Il n'existe pas d'huile légère... Du gras, c'est du gras. En effet, la mention « légère » sur l'étiquette fait simplement référence au goût moins prononcé que celui d'une huile ordinaire.



¹ La date d'emballage ou la date de péremption, accompagnée des conditions d'entreposage, est obligatoire pour les aliments ayant une date limite de conservation de 90 jours ou moins. La durée de conservation est déterminée par le fabricant.



Le tableau « valeur nutritive »

Le tableau de la valeur nutritive donne plusieurs renseignements, dont les nutriments fournis dans une portion d'aliment (protéines, matières grasses, glucides, vitamines et minéraux). Il te permet notamment de déterminer la quantité de fibres contenues dans l'aliment.

La grosseur de la portion indique à quelle portion (100 g par exemple) correspond l'information nutritionnelle. Pour pouvoir comparer deux aliments, tu dois t'assurer que la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive est la même afin de comparer les mêmes quantités entre elles.

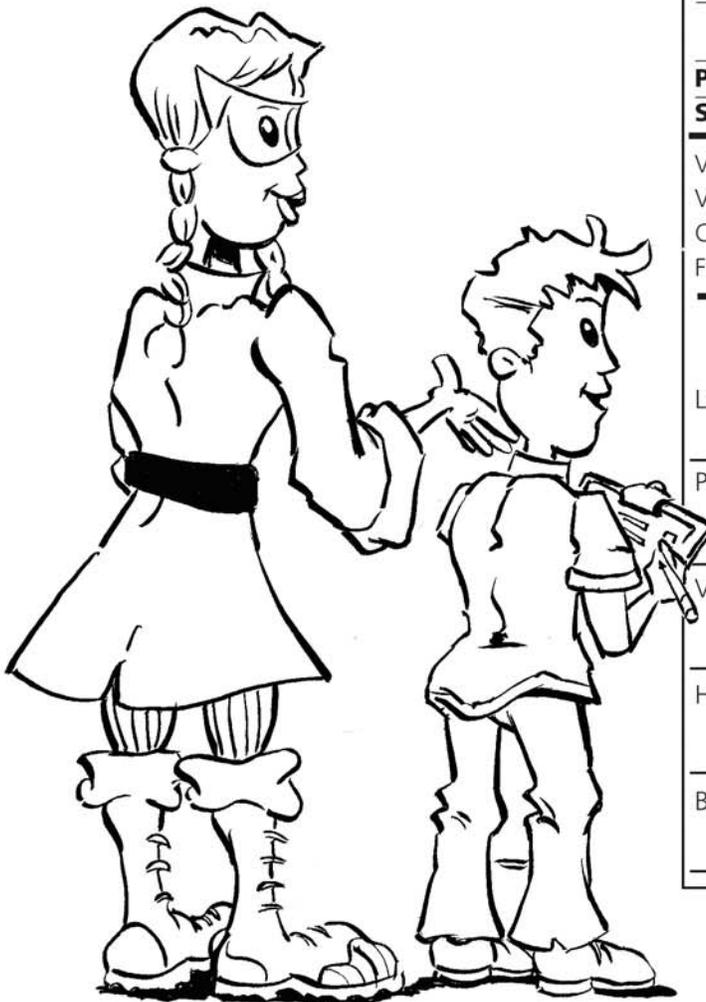
L'énergie donne le nombre de calories que contient une portion (par exemple, 100 g = 230 calories).

Les lipides indiquent la quantité totale de gras contenu dans l'aliment (gras trans, gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés, etc.).

Les glucides précisent la teneur en sucres que contient l'aliment (d'autres mots peuvent être employés pour désigner les glucides: amidon, fibres, etc.).

Le sodium correspond à la quantité de sel présente dans l'aliment.

En classe ou en équipe, trouve les céréales qui sont les meilleures pour la santé. Discute ensuite de ce que devrait contenir un petit-déjeuner sain et nutritif, puis remplis la fiche suivante.



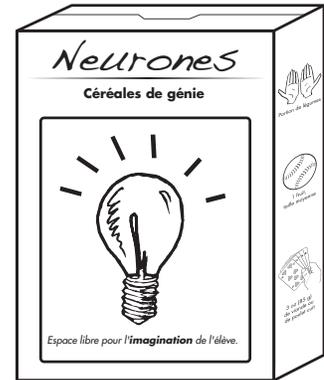
Valeur nutritive des céréales qui constituent un choix santé	
Portion de 30 g de céréales	% valeur quotidienne
Calories 125	
Lipides 0,6 g	1%
Saturés 0 g	0%
Trans 0 g	
Glucides 20 g	6%
Sucres 7 g	
Fibres 2 g	5%
Protéines 3 g	
Sodium 225 mg	10%
Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	0%
Fer	8%
Bons choix d'aliments pour un déjeuner sain et nutritif	
Légumes et fruits:	
Produits céréaliers:	
Viandes et substituts:	
Huiles et autres matières grasses:	
Boissons:	

E-5

BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR! ACTIVITÉ LUDIQUE



Une boîte de Céréales réinventée



La conception d'une boîte de céréales

1. Nom de la marque de céréales

Cette activité te propose d'imaginer une marque de céréales et de concevoir le lettrage de la boîte (voir la fiche **E-5.1** – *Modèle de boîte de céréales*).

2. Slogan et illustrations

Invente un slogan pour la marque de céréales que tu as choisie. Ensuite, décore à ton goût le devant de ta boîte. Tu peux aussi dessiner des aliments sur ta boîte ou encore en découper dans un vieux magazine.

3. Mes déjeuners originaux cette semaine

En équipe avec tes camarades, tu dois produire deux « fiches déjeuners ». Chaque fiche propose une idée de déjeuner original et nutritif. Les fiches imaginées par ton équipe seront reproduites et partagées avec les autres équipes de la classe. Ainsi, chacun de vous obtient plusieurs fiches de recettes pour des déjeuners originaux.

Chaque semaine, tu pourras choisir une « fiche déjeuner » et la coller sur ta boîte de céréales. Invite tes parents à collaborer en achetant les ingrédients nécessaires pour préparer tes nouveaux déjeuners. Et pourquoi ne pas les cuisiner en famille?

4. Taille des portions

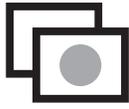
Comment trouver des trucs pour se souvenir de la taille des portions des aliments de chacun des groupes alimentaires? Voilà un autre défi intéressant! Pour savoir à quoi peut correspondre une portion, consulte la lecture complémentaire **E-5.2** – *Une portion, c'est quoi?* Ensuite, avec les membres de ton équipe, représente ces trucs sur un des panneaux latéraux de ta boîte de céréales (par un dessin, un collage ou d'une autre façon).

5. Trucs pour un bon déjeuner!

Discute avec tes camarades des bonnes habitudes à prendre pour bien déjeuner. Parlez de votre routine matinale et de vos habitudes concernant le petit-déjeuner. Puis, évaluez dans quelle mesure elles correspondent aux bonnes habitudes alimentaires mentionnées précédemment. Pour des idées de sujets à aborder, fais la lecture complémentaire **E-5.3** – *L'importance de déjeuner*.

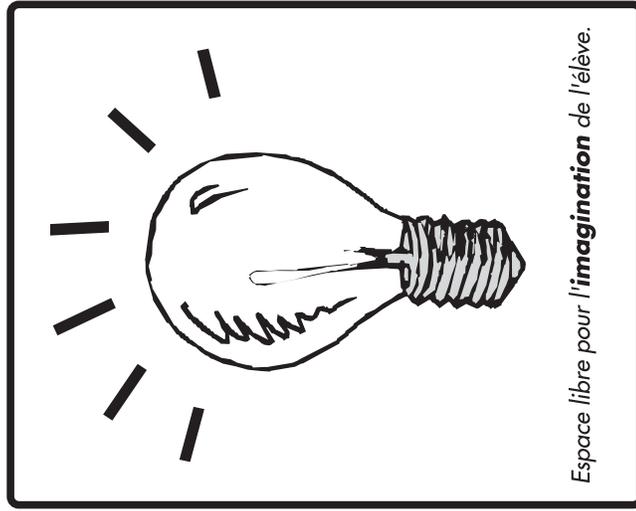
Maintenant, tu peux dresser une liste de trucs et de suggestions qui pourraient t'aider à développer de bonnes habitudes le matin. Avec ton équipe, crée une fiche *Mes bonnes habitudes du matin* et partage-la avec le reste de la classe.

Les fiches de toutes les équipes peuvent être reproduites afin que chacun puisse les coller à sa guise sur sa boîte de céréales. Tu peux donc varier ce qui est affiché sur ta boîte. Et n'oublie pas de la placer sur la table le matin!



NOM DE LA MARQUE

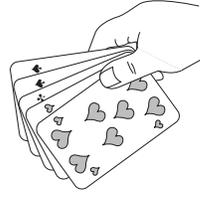
Slogan et illustrations



Portion de légumes



1 fruit,
taille moyenne



3 oz (85 g)
de viande ou
de poulet cuit

FICHE « bonnes habitudes
alimentaires »



Mon déjeuner original cette semaine

Omelette surprise



- * 2 oeufs
- * fromage râpé
- * beurre

Déroulement de la recette



Une portion, c'est quoi?

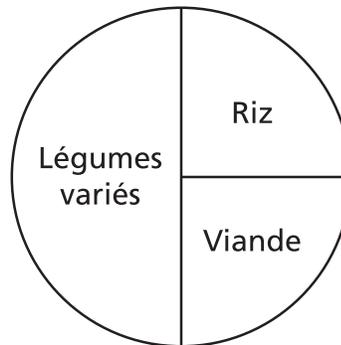


Regarde ton assiette et imagine que deux minces lignes la divisent en quatre parties égales. Sers-toi ensuite une portion d'aliments choisis dans les trois groupes alimentaires en respectant les proportions suivantes :

- 1/2 de l'assiette : groupe des fruits et légumes ;
- 1/4 de l'assiette : produits céréaliers entiers et pain
- 1/4 de l'assiette : viandes et substituts

Complète ton repas avec un verre de lait ou un dessert à base de produits laitiers (yogourt, pouding au riz, etc.). N'oublie pas de prendre des produits laitiers aux collations afin de consommer le nombre de portions recommandées par jour.

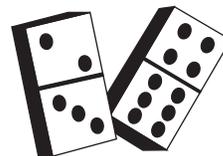
Voilà! Un repas bien équilibré, c'est simple.



3 oz (85 g) de viande ou de poulet cuit (si cru, environ 4 oz ou 100 g) :
jeu de cartes



1 tasse (250 ml) de riz cuit, de pâtes ou de crème glacée :
balle de tennis



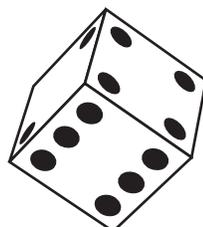
1 oz (30 g) de fromage :
4 dés ou 2 dominos



Portion de légumes :
2 mains



1 fruit, taille moyenne :
balle de baseball



1 c. à thé (5 ml) de beurre ou de margarine :
1 dé



poing fermé de femme, en moyenne : 1 tasse (250 ml)



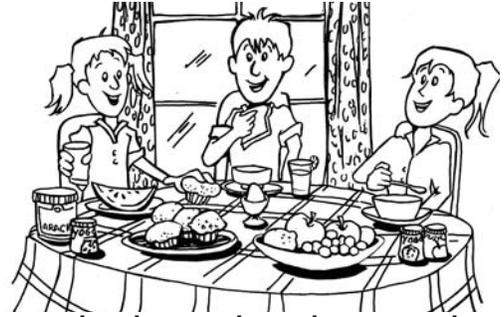
2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide, de confiture, de vinaigrette : **balle de golf**

E-5.3

BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR! LECTURE COMPLÉMENTAIRE



L'importance de déjeuner



Déjeuner, c'est important pour tout le monde, autant pour les enfants que les plus grands. Le déjeuner est le premier repas important de la journée; il ne faut surtout pas le négliger et encore moins s'en passer parce que :

- le déjeuner fournit l'énergie dont ton corps a besoin pour refaire le plein et passer la matinée sans avoir l'estomac dans les talons, ce qui favorise ta concentration et ta bonne humeur;
- le déjeuner apporte également les autres éléments nécessaires au bon fonctionnement de ton organisme, dont les vitamines, les minéraux et les fibres alimentaires;
- si tu ne déjeunes pas, tu imposes à ton organisme un jeûne de plusieurs heures (pense à ton dernier repas de la veille...); de plus, tu risques d'avoir faim en avant-midi et de grignoter toutes sortes de choses.

Lorsque tu omets le petit-déjeuner, tu privas ton corps d'un tas de bons éléments nutritifs. Les glucides, les lipides et les protéines en sont de bons exemples. En déjeunant, tu te sentiras beaucoup plus alerte et tu seras prêt et éveillé pour commencer la journée.

Voici quelques trucs qui te permettront de modifier ton comportement par rapport à ce repas si important.

« Je ne déjeune pas le matin parce que je n'ai pas faim. »

- Truc n° 1 : Enlève ton pyjama et va sous la douche avant de passer à table. Au début, tu devras peut-être te forcer un peu, mais au bout d'un certain temps, tu finiras par t'y habituer et tu ne pourras presque plus t'en passer!
- Truc n° 2 : Lève-toi un peu plus tôt en te rappelant que tu ne perds pas de temps et que tu seras en mesure de donner le meilleur de toi pendant la matinée.
- Truc n° 3 : Évite de lire en mangeant, de faire tes devoirs ou de regarder la télévision; prends ton repas calmement, à table et non dans un fauteuil, au lit ou devant l'ordinateur... Prends le temps de bien mâcher et de déguster ce que tu manges.
- Truc n° 4 : Ne grignote pas tard en soirée.

Manger en famille, avec un ou plusieurs amis, c'est un moment privilégié. Voilà une belle occasion pour échanger, écouter, parler; alors, profite-en!

Sauter le déjeuner ne fait pas maigrir : en fait, si tu sautes un repas, tu mangeras plus aux autres repas en plus de grignoter n'importe quoi, ce qui risque, tôt ou tard, d'avoir un effet sur ton poids.



Tu peux donner un coup de main!

En plus de donner ton avis sur le choix des aliments, pourquoi ne pas t'impliquer davantage en proposant de préparer ton propre déjeuner ou celui de ta famille?

Ton déjeuner doit contenir au moins trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Muffin maison au son - boules de melon - céréales de grains entiers - morceau de fromage - lait - œuf à la coque - tube de yogourt - rôties de pain aux raisins - fraises - jus de fruits non sucré - rôties au beurre d'amandes...



Trouve d'autres idées intéressantes pour varier ton déjeuner :

E-5.4

BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR! ACTIVITÉ LUDIQUE



Un bulletin de nouvelles pour promouvoir la santé!



Comment se prépare et se déroule la diffusion d'un bulletin de nouvelles?

Voilà un défi intéressant qui te permet de vivre une expérience journalistique en classe!

Un bulletin de nouvelles nécessite le travail de toute une équipe. Voici les rôles qui seront attribués par ton enseignant :



- **Rédacteur en chef** : Il reçoit les propositions de nouvelles et en accepte ou non le traitement; il surveille la qualité de ce qui est proposé.
- **Réalisateur** : Il scénarise la production orale ou l'enregistrement audio; il décide dans quel ordre les nouvelles et les chroniques seront présentées. Il participe également au contrôle de la qualité en production.
- **Présentateur principal** : Il est le « chef d'antenne »; il présente le contenu principal et donne la parole aux journalistes et aux chroniqueurs. Dans certains cas, il mène une entrevue avec un correspondant.
- **Responsables du matériel** : Ils regroupent les ressources nécessaires pour la production orale ou l'enregistrement audio. Leurs préoccupations sont davantage d'ordre technique (ex. : conception des décors, des costumes, maquillage, etc.).
- **Journalistes** : Ils dénichent la nouvelle et en font ressortir les principaux faits. Dans le cas d'un reportage, ils établissent l'ordre dans lequel ils vont présenter les faits. Pour une entrevue, ils préparent les questions et les réponses. Lors du bulletin de nouvelles, ils fournissent les réponses aux questions posées par le chef d'antenne.
- **Chroniqueurs** : Ils choisissent un sujet et font ressortir les différentes opinions à exprimer. Ils tentent de réunir le plus d'arguments possible, qu'ils présentent sous la forme d'un billet d'opinion ou d'une chronique pouvant inclure quelques questions qui seront posées par le chef d'antenne, mais choisies par les chroniqueurs.
- **Aide-rédacteurs** : Ils sont responsables de l'ensemble des textes de tous les collaborateurs. Ils aident le chef d'antenne, les journalistes et les chroniqueurs pour que la production orale soit de qualité.
- **Le régisseur** : Il est responsable « du plateau » au moment du déroulement de la production orale ou de l'enregistrement audio. Par des gestes, il indique aux participants le moment d'intervenir. Il les aide à répéter leur intervention et les prévient à l'avance du moment où ils auront à prendre la parole.