

Équipements Du papier, un stylo

Résultat(s)
d'apprentissage Décrire et évaluer ses propres habitudes alimentaires.

Description

Expliquez à l'enfant que les saines habitudes alimentaires sont bien plus que les aliments qu'on mange – il s'agit de prendre conscience de toutes les habitudes qui se rapportent à la nourriture et à l'alimentation. Demandez à l'enfant de réfléchir aux points suivants :

- Comment il/elle mange – seul(e), avec ses proches, sur le pouce, quand il ou elle est distrait(e), etc.
- Ce qu'il/elle mange – fruits et légumes, aliments protéinés, aliments hautement transformés, etc.
- Quand il/elle mange – heures de repas particulières, ou quand il/elle a envie, etc.
- Où il/elle mange – à table, devant la télé, etc.
- Pourquoi il/elle mange – ennui, faim, chagrin, etc.

Invitez l'enfant à créer un tableau à deux colonnes sur une feuille de papier, avec les titres suivants.

Bonnes habitudes	Mauvaises habitudes

Dans la première colonne, l'enfant consigne ses habitudes qu'il ou elle considère saines, et dans la deuxième colonne, les habitudes qu'il ou elle voudrait améliorer. Aidez l'enfant à appliquer les concepts de comment, quoi, quand, où et pourquoi pour faire l'inventaire de ses habitudes alimentaires. Après que l'enfant aura complété le tableau, discutez les réponses.

Encouragez l'enfant à choisir un seul des points dans la colonne de mauvaises habitudes et se fixer l'objectif de transformer cette mauvaise habitude en saine habitude. Rappelez à l'enfant qu'une habitude ne peut pas se changer du jour au lendemain, et qu'il faut fixer un objectif réaliste et mesurable vers lequel l'enfant peut tendre.

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- De quelles façons est-ce que les membres de ta famille peuvent te soutenir dans tes habitudes alimentaires?
- Est-ce que tes habitudes alimentaires changent au rythme des saisons? Comment?