

Équipements	Papier et un crayon, accès internet
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les préférences en légumes et fruits, dresser une liste de nouveaux légumes et fruits qu'on pourrait essayer, et examiner les différents vitamines et minéraux contenus dans les légumes et fruits.

## Description

Demandez à l'enfant ce qu'il ou elle sait à propos des vitamines et minéraux dans les légumes et fruits. Discutez des informations que l'enfant fournit, puis invitez l'enfant à lire Manger un arc-en-ciel!

Demandez à l'enfant ce qu'il ou elle a appris en lisant l'article : quels sont les faits qu'il ou elle ignorait avant de faire cette lecture? Donnez une feuille de papier et un crayon à l'enfant et divisez la page en quadrants. Étiquetez les quadrants comme suit :

<b>Légumes que je mange</b>	<b>Fruits que je mange</b>
<b>Légumes que j'aimerais essayer</b>	<b>Fruits que j'aimerais essayer</b>

Demandez à l'enfant d'écrire une liste, dans le quadrant respectif, des légumes et des fruits qu'il ou elle aime manger, puis de faire le même exercice pour les légumes et les fruits qu'il ou elle aimerait essayer. Visitez la guide de nutrition et aidez l'enfant à repérer dans les listes les légumes et fruits que l'enfant a écrits sur sa feuille. Pour chaque légume et fruit que l'enfant a mis dans sa liste, notez les vitamines et autres nutriments. Discutez des bienfaits de chaque vitamine et minéral sur le corps et l'esprit, et faites des recherches ensemble sur Internet pour vous renseigner.

L'apport en vitamines et minéraux de chaque légume et fruit est disponible dans la section des bénéfices santé-nutrition (Nutrition Benefits) de la page web. Pour chaque légume et fruit que l'enfant a mis dans sa liste, notez les vitamines et autres nutriments.

Discutez des bienfaits de chaque vitamine et minéral sur le corps et l'esprit, et faites des recherches ensemble sur Internet pour vous renseigner.

## 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.

- *En tenant compte de l'information des bases de données, est-ce que ton corps obtient beaucoup de vitamines et minéraux des légumes et des fruits?*
- *Quelles collations ou quels repas pourrais-tu préparer pour incorporer les légumes et les fruits que tu veux essayer?*