

| | |
|--------------------------------|---|
| Équipements | Du papier, un stylo |
| Résultat(s) d'apprentissage | Décrire les différentes façons par lesquelles les aliments sont transformés, et classer les aliments comme entiers, transformés ou hautement transformés. |

Description

Demandez à l'enfant s'il/elle sait ce que signifie l'expression aliments transformés. Si l'enfant n'est pas sûr(e), expliquez que les aliments transformés sont des aliments qui ont été cuits, mis en conserve, surgelés ou emballés. Aussitôt qu'un aliment est cuit ou préparé, il subit un changement par rapport à son état original et entier, et on dit que c'est un aliment transformé.

Posez les questions suivantes à l'enfant pour approfondir sur les aliments transformés, et discutez des réponses avec lui/elle.

- Est-ce que les aliments transformés sont sains (par exemple, ça dépend : qu'est-ce qui a été ajouté à l'aliment lors de la transformation, et de quelles façons est-ce que l'aliment a été transformé)?
- Est-ce que tu peux penser à des exemples d'aliments transformés qui sont sains (par exemple, brocoli cuit à la vapeur, baies surgelées, yaourt nature, etc.)?
- Est-ce que tu peux donner des exemples d'aliments hautement transformés (par exemple, céréales, tablettes de chocolat, saucisses, croustilles, boissons gazéifiées, etc.)?

Expliquez à l'enfant qu'il importe de limiter la consommation d'aliments hautement transformés à cause des effets négatifs sur notre santé. Invitez l'enfant à identifier différents aliments et faire une liste des transformations subies par ces aliments.

Pour commencer, l'enfant identifie l'aliment entier, puis il/elle fait une liste des manières par lesquelles cet aliment peut être transformé, et enfin, les manières par lesquelles l'aliment devient hautement transformé. S'il ou elle le veut, l'enfant peut présenter ses réponses sous forme de dessins.

Montrez les images ci-dessous à l'enfant pour lui donner un modèle pour dessiner et étiqueter ses réponses.



Bleuets frais



Bleuets surgelés



Muffins aux bleuets



Crème glacée aux
bleuets

Aidez l'enfant selon le besoin pour réfléchir aux différents types de transformation que subissent les différents aliments. Encouragez l'enfant à identifier au moins cinq aliments différents, et 3-4 niveaux de transformation. Après que l'enfant aura complété cette étape de l'activité, demandez-lui de considérer les différences entre l'aliment entier et l'aliment hautement transformé, et tenir compte de tous les ingrédients qui sont incorporés dans les aliments hautement transformés.

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.

- Quelles sont des stratégies réalistes pour limiter les quantités d'aliments hautement transformés que tu manges?
- À ton avis, comment est-ce que la proportion d'aliments hautement transformés a changé au fil du temps? Pourquoi penses-tu que c'est le cas?