

Équipements	Une variété d'aliments en canettes et boîtes, plus des légumes et/ou des fruits frais (si possible)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les différents éléments de l'étiquette d'un aliment en en expliquer la signification.

## Description

Choisissez une sélection d'aliments en boîtes et en canettes et des aliments frais que vous avez à la maison. Pour commencer, invitez l'enfant à examiner chacun des boîtes, canettes, ou aliments frais et réfléchir aux choses qu'il/elle remarque. Après que l'enfant aura examiné chaque produit, posez-lui les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous avez remarqué en particulier (par exemple, le nom de la marque, la liste d'ingrédients, la date de péremption, le type d'aliment, le type d'emballage, le tableau d'analyse nutritive, le lieu de production, les images sur l'emballage, etc.)?
- Comparé aux aliments en boîte et en canette, qu'est-ce que vous avez remarqué à propos des aliments non-emballés (par exemple, l'absence d'emballage, de liste d'ingrédients, de tableau de valeurs nutritives, etc.)?
- Selon vous, quelles sont les raisons pour cette différence (par exemple, les aliments frais n'ont pas été transformés; l'analyse nutritive est disponible en ligne ou ailleurs, etc.)?
- À votre avis, pourquoi est-ce que certains aliments portent une date de péremption ou une date « meilleur avant » (par exemple, pour nous indiquer la date avant laquelle on devrait les manger)?
- Pourquoi est-ce qu'une liste d'ingrédients est incluse sur l'emballage (par exemple, de sorte qu'on sache ce qui est dans l'aliment, spécialement pour les personnes qui doivent éviter certains types d'aliments, etc.)?
- Selon vous, pourquoi est-ce que certains emballages incluent des messages tels que « source de fibres » ou « sans sucre ajouté » (par exemple, pour fournir des renseignements utiles, pour vous encourager à acheter le produit, etc.)?
- Quelles informations sont contenues dans le tableau des valeurs nutritives (par exemple, les quantités de certaines vitamines et minéraux dans l'aliment, les quantités d'énergie/calories dans l'aliment : cela vous aide à comparer deux aliments similaires, etc.)?
- À votre avis, pourquoi est-ce que certains emballages portent l'image d'un personnage de dessin animé (par exemple, pour la publicité : certaines marques ciblent les enfants avec leurs produits, etc.)?

## Description

- Si l'emballage porte une image qui plaît aux enfants, est-ce que cela veut dire que c'est un aliment bon pour les enfants (par exemple, pas forcément, et il faut demander le conseil d'un adulte pour déterminer si c'est un bon choix ou pas, etc.)?

Après avoir discuté ces points avec l'enfant, invitez-le/-la à choisir l'emballage qui lui plaît le plus ou qu'il/elle trouve le plus intéressant. Demandez-lui d'expliquer pourquoi il/elle a choisi cet emballage. Expliquez à l'enfant que certaines marques utilisent la publicité pour motiver les personnes à acheter leurs produits en fonction du design, des images, ou des messages sur l'emballage. Il est important d'être conscient de cette stratégie de marketing.

## 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.

- *Comment pourriez-vous mettre en pratique ce que vous avez appris pour aider votre famille et vous à faire des choix alimentaires sains?*
- *Est-ce qu'il y a un aspect particulier de l'emballage des aliments sur lequel vous voulez vous renseigner un peu plus? Dans l'affirmative, lequel?*