

Équipements	Modèle de napperon, marqueurs, matériel artistique (facultatif), accès internet (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les choix d'aliments santé et créer un napperon qui les met de l'avant dans des illustrations.

Description

Téléchargez et imprimez un modèle de napperon ou bien créez le vôtre en dessinant des ustensiles, un verre et une assiette divisée en 3 sections ($\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, et $\frac{1}{4}$). Invitez l'enfant à créer son propre napperon d'aliments santé. Au besoin, reportez-vous au [Guide alimentaire canadien](#) et expliquez les types d'aliments qui y sont affichés, et notamment la répartition dans l'assiette ($\frac{1}{2}$ légumes et fruits, $\frac{1}{4}$ aliments protéinés, et $\frac{1}{4}$ aliments à grains entiers).

Demandez à l'enfant s'il y a d'autres aliments sains qui ne sont pas sur la photo de l'assiette, et discutez-en avec l'enfant (par exemple, il n'y a pas de banane dans l'assiette, cependant c'est un choix sain). Encouragez l'enfant à réfléchir à ses propres aliments sains favoris (ou des aliments sains qu'il ou elle aimerait essayer) et de les inclure dans son dessin sur le napperon, en les mettant dans le segment applicable.

Pour les enfants plus âgés, vous pourriez leur demander d'étiqueter les aliments. N'oubliez pas de demander à l'enfant d'indiquer ce qu'il ou elle met dans son verre. Une fois que l'enfant aura fini de dessiner, demandez-lui pourquoi il ou elle a choisi tel ou tel aliment.

Les enfants peuvent faire le même exercice pour les autres membres de la famille, en pensant aux aliments favoris de chacun. Vous pouvez recouvrir les napperons de film en plastique ou les glisser dans un grand sac en plastique clair pour empêcher qu'ils deviennent sales ou mouillés.

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.

- *Quelle catégorie d'aliments a été la plus facile pour toi lorsque tu créais tes dessins d'aliments sains? Laquelle a été la plus difficile?*
- *Est-ce que certains des aliments que tu as sélectionnés ne se classent pas dans l'une ou l'autre des catégories? Pourquoi est-ce que tu penses que c'est le cas (par exemple, ce ne sont pas des aliments tellement sains, donc on devrait en limiter les quantités consommées)?*