

Équipements	Du papier et un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Prendre conscience que les aliments sains sont importants pour la bonne santé du cerveau, des os, des muscles, et des organes; et dresser une liste des aliments sains qu'on mange.

Description

Amorcez une conversation sur les aliments sains et expliquez à l'enfant que les aliments sains fournissent l'énergie dont on a besoin tout au long de la journée, et qu'ils nous aident à grandir en santé.

Expliquez que les aliments sains contribuent au développement et à la bonne santé du cerveau, des os, des muscles, et des principaux organes de l'organisme humain. Ce sont autant d'arguments pour manger sain tout au long de la vie. Soulignez et discutez les points suivants avec l'enfant.

- Les aliments sains contribuent au développement du cerveau, pour nous aider avec la concentration et l'apprentissage.
- Les aliments sains consolident les os.
- Les aliments sains renforcent les muscles.
- Les aliments sains assurent le bon fonctionnement des principaux organes tels que le cœur, le foie et les yeux.

Mettez l'enfant au défi pour dresser la liste des aliments sains qu'il ou elle mange. Pour les enfants qui apprennent à lire et à écrire, invitez-les à dessiner les différents aliments. Pour les enfants plus âgés, invitez-les à créer un tableau et y consigner les aliments sains qu'ils mangent au déjeuner, au dîner, au souper et aux collations.

Après que l'enfant aura complété sa liste, discutez les différents aliments. Rappelez l'importance de ces aliments sains pour supporter la santé du cerveau, des os, des muscles, et des organes.

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 sains est-ce que tu préfères manger – fruits et légumes, aliments à grains entiers, ou aliments protéinés?*
- *Est-ce qu'il y a un repas particulier ou un moment dans la journée où tu pourrais améliorer les quantités d'aliments sains que tu manges? Quelles démarches pourrais-tu prendre pour le faire?*