

Équipements	Assiette en papier, colle, éléments naturels à portée de main OU matériel artistique
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier et discuter des 3 catégories du Guide alimentaire canadien, et créer une maquette de l'assiette du Guide alimentaire.

Description

Visitez le [Guide alimentaire canadien](#) et discutez les 3 catégories d'aliments : légumes et fruits; aliments protéinés; et aliments à grains entiers. Regardez les aliments sur la photo et identifiez-en autant que possible. Soulignez le fait qu'il y a 3 catégories différentes puisque chacune nous offre des nutriments qui nous tiennent en bonne santé.

Toujours en regardant l'image, demandez à l'enfant d'indiquer les aliments qu'il aime, les aliments qu'il a essayés, et les aliments qu'il ne voit pas dans l'assiette mais qui pourraient y aller. Faites une promenade à l'extérieur et ramassez des articles tels que les feuilles, les brindilles, etc. sur le sol. Si vous ne pouvez pas vous promener à l'extérieur, utilisez du matériel artistique ou d'autres articles que vous avez à la maison.

Reportez-vous à nouveau au Guide alimentaire et montrez comment l'assiette est répartie en 3 catégories (la moitié de l'espace est réservée aux légumes et aux fruits; et un quart est pour les aliments protéinés et l'autre quart est pour les aliments à grains entiers). Expliquez que cela montre la répartition des aliments réels qui sont dans votre assiette pour un repas.

Utilisez les articles que vous avez ramassés pour créer une maquette de l'assiette du Guide alimentaire (par exemple, les feuilles représentent les légumes et les fruits; les roches représentent les aliments à grains entiers, et les brindilles représentent les aliments protéinés).

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.

- *Est-ce qu'il y a des aliments particuliers sur la photo de l'assiette au Guide alimentaire que tu n'as pas essayés et que tu as envie d'essayer?*
- *Pourquoi est-ce que tu penses que les légumes et les fruits occupent plus de place dans l'assiette que les aliments protéinés et les aliments à grains entiers?*