

Équipements	Images d'aliments transformés et non-transformés, et deux paniers ou boîtes
Résultat(s) d'apprentissage	Classer les aliments comme transformés ou non-transformés et préciser pourquoi il est important de limiter la consommation d'aliments hypertransformés.

Description

Présentez le concept d'aliments transformés à l'enfant. Les aliments transformés sont des aliments qui ont subi des changements par rapport à leur état naturel. Expliquez à l'enfant que le fait de manger trop d'aliments transformés n'est pas salubre pour nos corps et nos cerveaux. Pour de plus amples détails sur les aliments transformés, consultez le Guide alimentaire canadien et lisez notamment la page [Limitez la consommation d'aliments hautement transformés](#).

Préparez des images d'aliments non-transformés et transformés, et éparpillez-les un peu partout sur l'aire de jeu. Alternativement, vous pourriez utiliser des aliments réels et des boîtes ou emballages d'aliments transformés. Voici des exemples d'aliments transformés et non transformés :

les aliments transformés		les aliments non-transformés	
croustilles	biscuits sucrés	légumes frais	noix
barres céréalières	lanières de poulet	fruits frais	gruau
boissons gazeuses	pizza congelée	œufs	poisson
produits de charcuterie	jus de fruits	poulet	quinoa

Posez les deux paniers ou boîtes de chaque côté de l'aire de jeu. Un des paniers est pour mettre les images d'aliments transformés, et l'autre est pour mettre les images d'aliments non-transformés. Après avoir établi la différence entre les aliments transformés et non-transformés, demandez à l'enfant de trier les images en les mettant dans le panier approprié. Aidez l'enfant s'il a des questions, et une fois qu'il aura trié tous les articles, examinez les résultats et discutez avec lui s'il faut se raviser sur certains choix et mettre telle ou telle image dans l'autre panier.

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 que tu peux penser à d'autres mets que tu peux manger à la place des aliments hautement transformés, des choses que tu peux préparer à la maison et qui sont des choix plus sains (par exemple, des bouchées énergisantes faites maison à la place des barres céréalières achetées en épicerie, ou une salade aux fruits faite de fruits frais contre les fruits en compote)?*
- *Est-ce que tu ressens une différence dans ton niveau d'énergie lorsque tu manges les aliments non-transformés? Et les aliments transformés? Pourquoi ou pourquoi pas?*