

Équipements	Accès internet, boîtes ou emballages d'aliments de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Expliquez l'importance des étiquettes des aliments et identifiez les différents éléments du tableau des valeurs nutritives, et la signification de chacun.

## Description

Passez la vidéo [Commencez avec la portion](#) du Guide alimentaire canadien pour l'enfant et amorcez une discussion sur l'analyse de l'étiquetage alimentaire. Expliquez qu'il est important de comprendre comment identifier ce que c'est une portion, et lire les autres éléments indiqués dans l'étiquetage alimentaire, afin de comprendre les quantités et la qualité des nutriments que nous consommons.

L'étiquetage alimentaire nous signale non seulement les nutriments importants pour la santé mais également les éléments que nous devrions manger en quantités limitées. Invitez l'enfant à choisir des boîtes ou des emballages d'aliments que vous avez à la maison, et aidez-le/-la à examiner les différentes parties de l'étiquetage. Montrez-lui la portion indiquée sur l'étiquette, le pourcentage de la valeur quotidienne, les ingrédients, et d'autres aspects de l'étiquetage auxquels l'enfant pourrait s'intéresser.

## 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.

- Qu'est-ce que tu as appris à propos de l'analyse de l'étiquetage alimentaire?
- Comment est-ce que tu peux mettre en pratique ce que tu viens d'apprendre lors de choisir les aliments que tu veux manger?