

Équipements	Du papier et un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître qu'il importe de manger une variété d'aliments pour la bonne santé du cerveau, des os, des muscles, et des organes; et dressez la liste de la variété d'aliments que vous mangez.

## Description

Amorcez une conversation avec l'enfant sur le rôle joué par les aliments en fournissant de l'énergie au corps tout au long de la journée, et en contribuant à la croissance.

Expliquez que les aliments contribuent au développement et à la bonne santé du cerveau, des os, des muscles, et des principaux organes de l'organisme humain.

- Le choix de manger une variété d'aliments contribue au développement du cerveau, et vous aide avec la concentration et l'apprentissage.
- Le choix de manger une variété d'aliments aide à renforcer les os
- Le choix de manger une variété d'aliments renforce les muscles
- Le choix de manger une variété d'aliments contribue au bon fonctionnement des principaux organes comme le cœur, le foie, et les yeux

Mettez l'enfant au défi pour dresser la liste des différents aliments qu'il/elle aime manger. 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 faites la liste des aliments qu'il/elle aime manger au déjeuner, au dîner, au souper et aux collations.

Après que l'enfant aura complété sa liste, discutez les différents aliments.

## 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.

- *Quelles sont des façons pour faire de l'heure du repas une expérience amusante (par exemple, dessiner des visages avec les légumes, créer de petits bateaux avec les craquelins à grains entiers, etc.)?*
- *Est-ce qu'il y a un repas particulier ou un moment de la journée où vous mangez davantage de fruits ou légumes? Aliments à grains entiers? Aliments protéinés?*