

Équipements	Accès internet, du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Analyser les versions historiques du Guide alimentaire canadien et en résumer les points clés.

## Description

Demandez à la jeune personne s'il ou elle est conscient(e) de l'évolution qu'ont subie les recommandations alimentaires au Canada au fil des décennies. Expliquez-lui que les recommandations alimentaires se basent sur les recherches et les connaissances sur les nutriments et sur les aliments à un moment particulier de l'histoire.

Les progrès de la recherche ont donné lieu à bon nombre de mises à jour aux recommandations alimentaires au fil des années. Invitez la jeune personne à visiter l'Historique des Guides alimentaires canadiens, de 1942 à 2007 et passer en revue les différentes versions du Guide alimentaire. Demandez-lui de comparer les informations proposées dans les anciennes éditions à la plus récente version du Guide alimentaire canadien sortie en 2019.

Lorsque la jeune personne parcourt les pages web, demandez-lui de noter 10 faits intéressants sur une feuille de papier. Les faits peuvent porter sur la comparaison des différentes éditions de guide alimentaire ou simplement des détails qui ressortent dans les différentes éditions au fil des années.

Une fois qu'il ou elle aura complété la tâche, demandez à la jeune personne de partager ses découvertes et expliquer pourquoi il a trouvé ces détails intéressants.

## 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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Vois-tu un lien entre les événements historiques et les recommandations contenues dans les différents guides alimentaires (par exemple, des guerres, de nouveaux modes de transports, etc.)*
- *Quel guide alimentaire présente le plus de différences par rapport aux autres versions du guide alimentaire?*