

Équipements	Accès internet, du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Savoir reconnaître les régimes à la mode, en identifier les enjeux éventuels, et souligner le fait que l'adoption d'un mode de vie sain est une option plus sage.

Description

Expliquez à la jeune personne que les régimes à la mode sont des régimes ou des tendances relatives à l'alimentation qui sont très en vogue à un moment donné. Ces régimes sont restrictifs et ils imposent une structure visant à changer les choix alimentaires et les habitudes alimentaires pour correspondre aux recommandations du régime.

Souvent, ces régimes à la mode font des promesses qu'ils ne peuvent pas tenir en matière d'améliorations de la santé. Expliquez à la jeune personne que certains régimes peuvent être dangereux et qu'il importe d'être conscients de ces dangers.

Expliquez à la jeune personne que, selon la page web de [Régimes et tendances alimentaires](#) du Guide alimentaire canadien, vous pouvez poser les questions suivantes pour identifier les régimes à la mode :

- Pourrais-tu le suivre à long terme?
- Est-ce un régime très faible en calories?
- Promet-il une perte rapide de poids ou des résultats qui semblent trop beaux pour être vrais?
- Dois-tu acheter des aliments particuliers ou des suppléments auprès d'une entreprise particulière?
- Dois-tu éliminer définitivement certains aliments ou types d'aliments que tu aimes?

Invitez la jeune personne à effectuer une recherche sur Internet pour trouver 2-3 régimes à la mode que vous pourriez discuter. Demandez à la jeune personne de faire le point sur chacun de ces régimes, incluant les prétendus avantages pour la santé, et d'autres détails pertinents. Après qu'il ou elle aura fait son exposé, réfléchissez avec la jeune personne pour déterminer les raisons pour lesquelles le régime :

- Pourrait ne pas être trop sain
- Pourrait ne pas être durable
- Pourrait entraîner des troubles de santé

Au terme de cette discussion, ne manquez pas de souligner à la jeune personne la différence entre un régime à la mode et la décision d'apporter des changements sains à son mode de vie. Un changement au mode de vie signifie l'adoption d'habitudes permanentes, à long terme. En plus, cela touche à d'autres facettes de la vie, non seulement la nourriture (par exemple, les niveaux d'activité physique, le sommeil, et les quantités d'eau que l'on boit).

Demandez à la jeune personne s'il ou elle peut proposer des idées pour modifier les régimes à la mode qu'il ou elle vient d'identifier, pour les recadrer sous une perspective de changement de mode de vie.

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.

- À ton avis, quel rôle est-ce que les médias (par exemple, la télévision, les magazines, et les médias sociaux) jouent dans la popularisation des régimes à la mode?
- Quels sont les moyens pour renforcer les saines habitudes d'alimentation en général (par exemple, acheter seulement les aliments sains, préparer les mets à l'avance de sorte qu'il y ait quelque chose à manger lorsqu'on a faim, etc.)?