

Équipements	Accès internet
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître que les choix alimentaires et les besoins alimentaires varient d'une personne à l'autre, et faire preuve d'empathie envers les personnes qui mangent différemment de soi.

Description

Expliquez à l'enfant que les gens mangent une grande variété d'aliments, mais chaque personne mange différemment et ce, pour différentes raisons. Chaque personne a le droit de manger les aliments qu'elle considère salubres, appétissants, et bons pour la santé. Il importe de respecter et de soutenir les choix alimentaires différents des nôtres. Invitez l'enfant à regarder la vidéo [Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?](#) pour mieux comprendre les allergies alimentaires. Après avoir visualisé la vidéo, discutez avec l'enfant des différents choix ou besoins alimentaires. Abordez notamment les points suivants :

- Qu'est-ce que cela signifie, avoir différentes intolérances alimentaires, comme l'intolérance au lactose, l'intolérance au gluten, ou une allergie alimentaire (par exemple, « intolérance » signifie que le corps réagit à la substance mais cela n'implique pas le système immunitaire tandis qu'une allergie fait intervenir le système immunitaire)?
- Comment s'y prennent les personnes avec des allergies ou les intolérances alimentaires pour choisir les aliments qu'elles vont manger (par exemple, lire attentivement les étiquettes, demander les ingrédients des plats servis au restaurant)?
- Est-ce que tu sais ce que ça veut dire, être végétarien ou végétalien? (par exemple, les végétariens ne mangent pas de viande et les végétaliens ont un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal, donc ils ne consomment pas le lait ni les œufs par exemple)
- Pourquoi est-ce que certaines personnes choisissent de manger ou de ne pas manger certains aliments (par exemple, les préférences alimentaires, les valeurs ou les croyances)?
- Comment est-ce qu'on peut respecter les perspectives des autres personnes qui ont des choix ou des besoins alimentaires différents des nôtres (par exemple, accepter leurs choix, poser des questions pour mieux comprendre)?

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 en regardant cette vidéo?
- Quelle est la différence entre les choix alimentaires et les intolérances ou allergies alimentaires?