

Équipements Du papier, un stylo

Résultat(s) d'apprentissage Faire une liste des habitudes alimentaires individuelles et expliquer le concept d'une habitude alimentaire.

Description

Expliquez à l'enfant qu'en faisant une réflexion sur ses habitudes alimentaires, on devient plus sensible aux besoins alimentaires pour soutenir l'apprentissage, la croissance; et pour fournir l'énergie nécessaire à l'activité physique. Demandez à l'enfant de réfléchir aux points suivants :

- Comment il/elle mange – ex ; seul(e), avec ses proches, sur le pouce, quand il ou elle est distrait(e), etc.
- Ce qu'il/elle mange – ex : fruits et légumes, aliments protéinés, aliments hautement transformés, etc.
- Quand il/elle mange – ex : heures de repas spécifiques, heures de collation, ou n'importe quand.
- Où il/elle mange – ex : à table, devant la télé, etc.
- Pourquoi il/elle mange – ex : ennui, faim, chagrin, etc.

Invitez l'enfant à créer un tableau à deux colonnes sur une feuille de papier, avec les titres suivants.

Habitudes heureuses	Habitudes hypothétiques

Dans la première colonne, l'enfant inscrit ses habitudes alimentaires actuelles, celles dont il ou elle est fier/fière ou satisfait(e). Dans la deuxième colonne, consignez les habitudes alimentaires que l'enfant trouve intéressantes ou qu'il/elle aimerait essayer. Aidez l'enfant à appliquer les concepts de comment, quoi, quand, où et pourquoi pour faire l'inventaire les habitudes alimentaires. Après que l'enfant aura complété le tableau, discutez les réponses. Encouragez l'enfant à choisir un objet dans la colonne Habitudes hypothétiques et essayez-le!

Si l'enfant exprime une volonté de transformer l'habitude hypothétique en habitude permanente, rappelez-lui que les habitudes ne se changent pas du jour au lendemain, et qu'il faut plutôt fixer un objectif réaliste et mesurable pour œuvrer en vue de changer/adopter telle ou telle habitude à long terme.

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.

- De quelles façons est-ce que les membres de ta famille peuvent te soutenir dans tes habitudes alimentaires?
- Est-ce que tes habitudes alimentaires changent au rythme des saisons? Comment?