

Équipements	Papier, marqueurs de différentes couleurs (au moins 4 couleurs)
Résultat(s) d'apprentissage	Faire une révision des catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien et créer un menu qui incorpore une variété d'aliments sains.

Description

Commencez par demander à l'enfant ce qu'il ou elle sait à propos des différentes catégories d'aliments. Visitez le [Guide alimentaire canadien](#) et regardez la photo de l'assiette pour faire une révision des trois catégories principales d'aliments : légumes et fruits, aliments protéinés, et aliments à grains entiers.

Examinez la photo de l'assiette et demandez à l'enfant d'identifier les aliments sur la photo qu'il ou elle aime manger. Invitez l'enfant à identifier des aliments qu'il ou elle aime et qui ne sont PAS sur la photo, et demandez-lui de classer dans la catégorie applicable les aliments qu'il ou elle vient de mentionner.

Demandez ensuite à l'enfant d'élaborer son menu personnel pour le petit déjeuner et le déjeuner sur trois jours. Utilisez les aliments qui sont sous la main, à la maison.

Encouragez l'enfant à coder son menu par couleur en choisissant une couleur d'encre différente pour chaque catégorie d'aliments (par exemple, le rouge pour les légumes et les fruits, le bleu pour les aliments protéinés, le vert pour les aliments à grains entiers, et le pourpre pour les autres aliments qui n'appartiennent pas aux trois principales catégories).

Aidez l'enfant à réfléchir aux aliments pour son menu, et rappelez-lui de considérer une variété d'aliments dans toutes les trois catégories. Pour la catégorie des « autres » aliments, discutez des stratégies pour réduire la proportion de ces aliments.

Fixez le menu au mur ou au frigo et invitez l'enfant à choisir un des repas du menu pour son petit déjeuner ou son déjeuner au cours des prochains jours.

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.

- *Est-ce que tu le trouves facile ou difficile de créer un menu qui puise dans toutes les trois catégories d'aliments? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Est-ce que c'était plus facile de décider ce que tu voulais manger quand tu avais un menu sous la main, avec les options définies? Pourquoi ou pourquoi pas?*