

Équipements	Du papier des marqueurs, des ciseaux, un chapeau ou un récipient
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier une variété d'aliments sains dans chaque catégorie de nourriture, et définir les caractéristiques de ces aliments sains.

Description

Sur une feuille de papier, dessinez un tableau à 4 colonnes et à 5 lignes pour donner un total de 20 carrés. En dessus de chaque colonne, écrivez une lettre du mot S-A-I-N. Pour chaque colonne, invitez l'enfant à dessiner des aliments sains représentant les catégories suivantes :

- S = légumes
- A = fruits
- I = aliments à grains entiers
- N = aliments protéinés

Si l'enfant est en besoin d'idées pour dessiner, visitez le [Guide alimentaire canadien](#) et regardez les différents aliments dans l'assiette. Lorsque l'enfant aura complété ses dessins, créez des dessins similaires sur des bouts de papier que vous allez tirer du chapeau durant le jeu.

Mettez tous ces bouts de papier dans le chapeau ou le récipient. S'il y a plus d'un joueur, chacun doit dessiner les mêmes aliments sur sa carte, dans la colonne appropriée, **mais dans un ordre différent**. Une personne se charge de tirer les bouts de papier du chapeau ou du récipient. Plutôt que d'identifier l'aliment par son nom, donnez des indices (par exemple, il est de couleur jaune, il a un goût sucré, etc.) et le(s) joueur(s) doi(ven)t deviner de quel aliment il s'agit et placer un marqueur sur sa carte pour recouvrir le dessin correspondant.

Le premier joueur à remplir une ligne entière (horizontale, verticale ou diagonale) sur sa carte crie « *Bingo d'aliments sains* ». Si ses réponses sont exactes, on balaie les marqueurs sur toutes les cartes et on joue une autre ronde.

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.

- *Quels repas pourrais-tu faire avec les aliments que tu as dessinés sur ta carte de bingo?*
- *Est-ce qu'il y a des aliments que tu aimes manger que tu n'as pas inclus sur ta carte de bingo? Lesquels? Pourquoi est-ce que tu ne les as pas mis sur la carte?*