

Équipements Du papier, du ruban adhésif, un récipient

Résultat(s)  
d'apprentissage Identifier et décrire les aliments sains.

## Description

Réunissez, imprimez ou dessinez des images des aliments et mettez-les dans un récipient. Choisissez des aliments qui correspondent à l'âge de l'enfant et qui proposent un niveau de défi approprié. En outre, considérez la possibilité d'inclure des aliments préconisés par le Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, aliments à grains entiers, et aliments protéinés. Demandez à un des enfants de fermer les yeux et tirer une image du récipient. Les autres participant(e)s regardent l'image que l'enfant vient de choisir, puis un(e) participant(e) colle l'image sur le dos de l'enfant avec du ruban adhésif, sans que celui-ci ne la voie.

L'enfant ouvre les yeux puis, à tour de rôle, les autres participant(e)s donnent des indices pour l'aider à identifier l'aliment sur la photo qui est collée dans son dos. Par exemple, si c'est une carotte sur la photo, on pourrait donner les indices suivants :

- L'aliment est orange.
- L'aliment est croquant.
- L'aliment est long.

L'enfant continue à demander des indices jusqu'à ce qu'il/elle devine de quel aliment il s'agit. Les joueurs et joueuses ont chacun son tour à tirer une photo du récipient et deviner l'aliment. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les aliments aient été devinés.

## 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.

- Quelles qualités as-tu utilisées pour décrire l'aliment (par exemple, la couleur, la taille, la texture, etc.)?
- Quels aliments ont été les plus faciles à décrire? Les plus difficiles? Pourquoi?