

# bouchées brillantes



## Peinturez votre assiette, plan de leçon de la première année – J'ai faim

### Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir sur certaines des raisons pour lesquelles ils mangent.

### Note aux enseignants

Le but de cette leçon est d'amener les élèves à comprendre que l'une des raisons pour lesquelles les gens mangent est pour « faire le plein » dans leur corps et leur esprit (cerveau) afin qu'il puisse bien bouger, bien travailler et bien se sentir. Il y a diverses raisons pour lesquelles les gens mangent, mais l'objectif de cette leçon est de manger pour être en bonne santé et aider à la croissance, et pour assurer un bon développement chez les enfants et les adolescents.

### Messages clés à partager avec les élèves

- Nous venons au monde avec des signaux de la faim qui nous indiquent quand nous avons besoin de manger et quand nous devons arrêter. Nous avons faim avant de manger et sommes rassasiés (remplis) après avoir mangé.
- L'une des raisons pour lesquelles nous devons manger est pour donner à notre corps et notre esprit (cerveau) l'énergie dont il a besoin pour demeurer en bonne santé, bien se sentir, bien grandir, jouer et apprendre du mieux que nous pouvons.
- Il est bon de connaître la provenance des aliments que nous consommons.
- Les aliments présentent différents goûts, couleurs, textures et odeurs.

- Il est intéressant d'en apprendre sur les différents aliments (et de les essayer).

### Cherchez plus loin

Coup d'œil sur l'alimentation – Explorons le système alimentaire canadien (Agriculture Canada)

<http://allaboutfood.aitc.ca/article/telechargez-le-guide-d-exploration.php>

Une culture en pleine croissance (Agriculture Canada)

<http://www.agr.gc.ca/fra/a-propos-de-nous/publications/une-culture-en-pleine-croissance/?id=1251899760841>

Nutrition education in schools (Ellyn Satter, feeding expert) (pas disponible en français)  
[www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/68-control-vs-trust-in-nutrition-education/](http://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/68-control-vs-trust-in-nutrition-education/)

The division of responsibility for feeding children (Ellyn Satter, feeding expert) (pas disponible en français)  
[www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/](http://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/)

### Exemples de questions pour l'enseignant

« Pourquoi avons-nous besoin de manger? Notre corps et notre esprit (cerveau) en fait beaucoup pour nous au cours de la journée. Nous grandissons (quand nous sommes jeunes), nous apprenons, jouons et guérissons. L'une des choses dont notre corps a besoin afin d'accomplir toutes ces tâches est la nourriture (et l'eau). »

« Comment savoir quand nous avons besoin de manger? Notre corps (l'estomac) se manifeste lorsqu'il a besoin de nourriture (ou d'eau). Nous commençons à penser davantage à la nourriture. Il est possible

que nous demandions à nos parents, ou à la personne responsable, à quel moment le prochain repas sera servi. Notre corps sait très bien quand nous devrions manger (ou boire) parce que nous ressentons « la faim » ou « la soif ». Nous devrions toutefois attendre jusqu'à l'heure du repas ou de la collation. »

« Comment connaître la quantité à consommer? Notre estomac cesse simplement d'avoir faim (ou soif). Cela signifie que nous avons ingéré assez de ce repas ou de cette collation. Cependant, quelques heures plus tard, nous ressentirons la faim (ou la soif) à nouveau. »

## Activité

### Option 1 : Mais comme tu as grandi!

1. Tenez un chandail de bébé dans vos mains. Demandez aux élèves s'ils se souviennent avoir porté un vêtement tel que celui-ci. Demandez à un élève de venir devant la classe et de tenir le petit chandail contre lui-même. Rappelez-lui combien il a grandi au cours des cinq à six dernières années. Expliquez aux élèves que la nourriture aide à énergiser leur corps et leur esprit (cerveau), ce qui les aide à grandir.
2. Chantez la chanson « Dans la ferme de Mathurin » avec les élèves. Demandez-leur s'ils savent que la plupart des aliments qu'ils consomment proviennent d'une ferme agricole. Demandez-leur s'ils ont déjà visité une telle ferme et ce qu'ils y ont vu. Demandez-leur de nommer quelques aliments qui sont cultivés à la ferme agricole.
3. Montrez des photos de différents types d'aliments (des aliments entiers et transformés de façon minimale). Demandez aux élèves quelle est la provenance de chaque aliment. Par exemple, le lait provient de la vache

(et non pas de l'épicerie); les œufs proviennent des poules. Pour chaque aliment, discutez de sa couleur, de sa taille, de sa forme et de sa texture. Discutez des origines agricoles des aliments.

### Activité supplémentaire facultative (excursion)

- Visitez un marché agricole pour découvrir toutes les formes, les odeurs et les saveurs des produits frais.
- Visitez une ferme ou visitez un kiosque agricole pour découvrir toutes les formes, les odeurs et les saveurs des aliments frais de la ferme. Demandez à l'agriculteur ou à l'agricultrice de parler des cultures agricoles ou du bétail élevé à sa ferme, et de la façon dont les aliments nous parviennent à partir de la ferme.

Organisez une visite de la section des fruits et légumes d'une épicerie locale. Rencontrez le gérant du magasin et demandez-lui de mettre l'accent sur ce département. Dégustez quelque chose de nouveau dans le cadre de la tournée.

## Liens avec le curriculum

### Première année, D1. alimentation pour un corps et un esprit sains

Expliquer l'importance de manger pour avoir un corps et un esprit en santé (p. ex., la nourriture fournit de l'énergie et des nutriments pour la croissance saine des dents, de la peau, des os et des muscles, ainsi que pour le développement sain du cerveau).

Référence: Le curriculum de l'Ontario, de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé, 2019

Distribué par :