

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la quatrième année – Légumes et fruits; le choix préféré (et plus facile)

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir sur les endroits où ils vivent, où ils apprennent et où ils jouent. Les légumes et les fruits sont-ils disponibles dans ces endroits?

Note aux enseignants

Le but de cette leçon est d'amener les élèves à réfléchir et discuter sur des stratégies pour améliorer les environnements dans lesquels ils vivent, apprennent et jouent, afin que les légumes et les fruits deviennent le choix facile. Le choix incité; le choix préféré.

Messages clés à partager avec les élèves

- Les légumes et les fruits se présentent dans un arc-en-ciel de couleurs, de saveurs et de textures, et offrent un important éventail de nutriments nécessaires à la santé.
- Nous augmentons nos chances à demeurer en bonne santé si nous mangeons une variété de légumes et de fruits tous les jours.
- Les enfants mangent davantage de légumes et de fruits là où ils vivent, apprennent et jouent (à la maison, à l'école, aux centres récréatifs, aux restaurants, aux dépanneurs, etc.) lorsqu'on encourage ces aliments, qu'ils sont disponibles, accessibles et abordables.

- Il existe de nombreuses façons de promouvoir les légumes et les fruits (par exemple, par des affiches, des bulletins d'informations, les médias sociaux, la télévision, la radio, les assemblées, les chansons, les pièces de théâtre, les événements, le bouche-à-oreille, etc.).

Cherchez plus loin

Food culture in schools video (pas disponible en français)

www.youtube.com/watch?v=oynm-7CJJ0M

Parenting wins: eat well, be active video (pas disponible en français)

www.youtube.com/watch?v=-l-8LJveSJA

Parenting wins: food rewards video (pas disponible en français)

www.youtube.com/watch?v=zVmuf756eh0

Parenting wins: moderation for children video (pas disponible en français)

www.youtube.com/watch?v=owCSlhGFRYw

Parenting wins: sports snacks video (pas disponible en français)

www.youtube.com/watch?v=H99BcelaF6c

Exemples de questions pour l'enseignant

« Nommez certains des endroits où vous passez du temps pendant la journée, après l'école, la fin de semaine, etc. Les légumes et les fruits sont-ils disponibles à ces endroits? Pourquoi croyez-vous qu'ils le sont ou ne le sont pas? »

« Quels types de publicité voyez-vous régulièrement? Voyez-vous des légumes

et des fruits annoncés régulièrement?
Pourquoi croyez-vous qu'ils le sont ou ne le sont pas? »

« Quelles publicités attirent votre attention? Y a-t-il certaines publicités dont vous pouvez vous souvenir plus longtemps? Pour quelles raisons croyez-vous? »

Activité

Option 1 : Des légumes et des fruits au menu

- Inscrivez les idées générées à partir des Exemples de questions pour l'enseignant ci-dessus, soit au tableau, au tableau interactif ou sur le tableau chevalet.
- Demandez aux élèves (en groupe, en tant que classe ou en paires) de trouver des idées pour avoir accès à des légumes et des fruits (de façon régulière) là où ils passent du temps (par exemple, à l'école, lors des programmes après l'école, chez leurs amis, aux centres récréatifs, aux restaurants, etc.).
- Demandez aux élèves de créer un plan afin de mettre leurs idées en action (y compris des obstacles et des solutions possibles).

Consolidation

Regroupez-vous en tant que classe pour que les élèves discutent et partagent leurs idées sur la façon d'améliorer les environnements dans lesquels ils vivent, apprennent et jouent, afin que les légumes et les fruits deviennent le choix facile. Le choix incité; le choix préféré.

Liens avec le curriculum

Quatrième année, D3. Rapprochements entre santé et bien-être

D3.1 choix alimentaires plus sains dans des contextes variés

Déterminer les mécanismes qui encouragent des habitudes alimentaires saines dans divers contextes (p. ex., école, patinoire, centre récréatif, centre d'achats; au camping, chez une amie ou un ami, lors des fins de semaine).

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

Distribué par :