

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la cinquième année – Que retrouve-t-on sur l'étiquette?

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir à l'information fournie sur les étiquettes d'emballage afin de choisir judicieusement des aliments sains et salubres. Encouragez les élèves à réfléchir sur les endroits où ils voient de telles étiquettes et au type d'information qu'elles procurent.

Note aux enseignants

Le but de cette activité est d'amener les élèves à apprendre quels aliments possèdent des étiquettes nutritionnelles, quelles informations nous procurent-elles et comment ces informations peuvent-elles nous aider à faire des choix alimentaires sains et salubres.

Messages clés à partager avec les élèves

- Apprendre à lire et à comprendre les étiquettes nutritionnelles peut nous aider à faire des choix plus judicieux.
- Les étiquettes nutritionnelles sont requises sur la plupart des aliments emballés.
- Les étiquettes peuvent contenir trois types d'informations :
 - les valeurs nutritives;
 - la liste des ingrédients;
 - les allégations nutritionnelles.
- Certains aliments tels les fruits et les légumes ne possèdent pas d'étiquette nutritionnelle.

Cherchez plus loin

Comment décoder les étiquettes de nutrition

www.unlockfood.ca/fr/Articles/Etiquetage-des-aliments/Comment-decoder-les-etiquettes-de-nutrition.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrition-Labeling%2fDecoding-the-Nutrition-Label

L'étiquetage nutritionnel (vidéos)

www.unlockfood.ca/fr/Videos/L-etiquetage-Nutritionnel.aspx?aliaspath=%2fen%2fVideos%2fNutrition-Labeling

L'étiquetage nutritionnel

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments.html>

Exemples de questions pour l'enseignant

Demandez aux élèves : « Quelles sont les informations apparaissant sur l'étiquette nutritionnelle les plus importantes pour eux lorsqu'ils choisissent des aliments et des boissons? »

Les étiquettes contiennent de nombreuses informations, y compris la liste des ingrédients, un tableau sur la valeur nutritive et des allégations relatives à la valeur nutritive, les bienfaits pour la santé, les allergènes alimentaires, etc. « Comment peut-on utiliser toutes ces informations afin de faire de meilleurs choix alimentaires? »

Activités

Option 1 : Pensez, jumelez, partagez

- Présentez des étiquettes nutritionnelles brièvement et expliquez les trois types d'informations qu'on y retrouve (**voir L'étiquetage nutritionnel (vidéos) sur Saine alimentation Ontario**).
<https://www.unlockfood.ca/fr/Videos/L-etiquetage-Nutritionnel.aspx?aliaspath=%2fen%2fVideos%2fNutrition-Labeling>
- Écrivez les questions suivantes au tableau, au tableau interactif ou sur le tableau chevalet :
 - Pourquoi les étiquettes nutritionnelles sont-elles utiles?
 - Comment les étiquettes des aliments peuvent-elles nous aider à faire des choix d'aliments et de boissons qui sont sains et sécuritaires?
- Demandez aux élèves de discuter à propos des réponses aux questions ci-dessus, soit en paires ou en petits groupes.
- Invitez les paires ou groupes d'élèves à partager leurs pensées auprès de la classe.

Option 2: Comparez les options

- Montrez des exemples (exemples sur papier ou projetés) d'une étiquette nutritionnelle retrouvée sur l'emballage des pêches surgelées, celle des pêches en conserve dans du sirop et les pêches en conserve dans l'eau (**voir les fruits et légumes surgelés et en conserve : un bon compromis**).
www.nospetitsmangeurs.org/les-fruits-et-legumes-surgeles-et-en-conserve-un-bon-compromis/

- Demandez aux élèves de choisir l'étiquette qu'ils pensent être le meilleur choix et demandez-leur pourquoi.

Consolidation

Regroupez-vous et, en tant que classe, réfléchissez sur la façon dont les étiquettes nutritionnelles peuvent être utilisées dans le but de faire des choix alimentaires plus sains et salubres.

Liens avec le curriculum

Cinquième année, D2. Choix sains D2.1 valeur nutritionnelle, information fournie sur l'emballage et les étiquettes

Évaluer la qualité de différents produits alimentaires en se servant de l'information fournie sur les étiquettes d'emballage afin de choisir judicieusement des aliments sains et salubres.

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

Distribué par :