

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la sixième année – Explorer les influences sur la consommation de légumes et de fruits

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir sur les facteurs qui influencent leur décision de consommer des légumes et des fruits (par exemple, les allergies et sensibilités, le goût, le stress, la disponibilité, les influences médiatiques, les influences culturelles, l'influence de la famille et des amis, les politiques scolaires sur les aliments et les boissons, l'impact environnemental, le coût, etc.).

Note aux enseignants

Le but de cette leçon est d'amener les élèves à identifier les facteurs qui influencent leurs choix alimentaires (en particulier les légumes et les fruits), de réfléchir à des stratégies afin de surmonter les obstacles potentiels à la consommation de fruits et de légumes, et de construire à partir des forces existantes.

Il est possible que des élèves utilisent déjà des stratégies pour les aider à inclure des légumes et des fruits dans leurs repas et collations. Quelles sont les façons d'améliorer cette décision davantage?

Messages clés à partager avec les élèves

- Il existe de nombreux facteurs qui peuvent influencer la possibilité, le moment et l'endroit où nous consommons des légumes et des fruits (par exemple, le coût, la disponibilité, l'accessibilité).
- Il est possible de surmonter les

obstacles qui nous empêchent de manger des légumes et des fruits (par exemple, apporter des légumes et des fruits coupés de la maison).

- Consommer une bonne variété de légumes et de fruits nous aide à obtenir les différents nutriments dont notre corps a besoin.
- Les emplacements (par exemple, la maison, l'école, les centres récréatifs, etc.) varient selon la disponibilité des légumes et des fruits. Les élèves peuvent ou peuvent ne pas consommer des légumes et des fruits selon la disponibilité ou l'accessibilité.

Cherchez plus loin

How our surroundings influence what we eat (pas disponible en français)

www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/food-environment-and-obesity/

The effect of food environments on vegetable and fruit intake (pas disponible en français)

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4458641/

The food environment and its effect on dietary consumption (pas disponible en français)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12571-015-0455-8>

Exemples de questions pour l'enseignant

« Pensez à des situations où il vous est plus facile de pouvoir consommer des légumes et des fruits. Quels sont les facteurs qui vous en facilitent l'accès? (par exemple, quand mon école offre des légumes et des fruits comme collation ou pour le déjeuner, quand j'apporte des légumes et des fruits dans ma boîte à dîner, quand je suis à la maison et qu'il y a des légumes et des fruits pour la collation, quand je suis au restaurant et qu'une salade ou des légumes sont offerts en accompagnement à mon repas). »

« Pensez à des situations où il vous était plus difficile de pouvoir consommer des légumes et des fruits. Quels sont les facteurs qui vous en limitent l'accès? (par exemple, quand je suis à une pratique de sport et qu'il n'y a que des machines distributrices, quand je suis au cinéma, quand je suis à une fête et qu'il n'y a pas de légumes ni de fruits disponibles). »

« Qu'est-ce qui influence vos habitudes alimentaires le plus (par exemple, mes amis, ma famille, mes professeurs, mes entraîneurs, etc.)? »

« Qu'est-ce qui vous faciliterait la tâche pour pouvoir choisir des fruits et des légumes comme collation ou comme repas (par exemple, demander à mes parents ou à mes tuteurs si nous pouvons consommer des légumes en collation ou à l'heure des repas, parler avec mon professeur des moyens de faciliter l'accès aux légumes et aux fruits à l'école, cultiver un jardin à l'école duquel on peut cueillir et manger les légumes et les fruits)? »

« Existe-t-il des occasions où de la nourriture est offerte ou vendue à l'école? Est-ce que des légumes et des fruits sont offerts? S'ils sont disponibles, choisissez-vous de les prendre? Si oui, pour quelles raisons, ou si non, pourquoi pas? »

Activités

Option 1 : Pensez, jumelez, partagez

- Inscrivez au tableau, au tableau interactif ou sur le tableau chevalet, les idées et les réponses issues de la discussion provenant des instructions de l'enseignant.
- Distribuez la feuille d'activités « Quels sont les endroits où nous retrouvons des légumes et des fruits à notre école? »
- Demandez aux élèves de discuter à propos des réponses aux questions ci-dessus, soit en paires ou en petits groupes et de compléter la feuille d'activités.

Option 2 : Visite de l'école

- Inscrivez au tableau, au tableau interactif ou sur le tableau chevalet, les idées et les réponses issues de la discussion provenant des instructions de l'enseignant.
- Invitez les élèves pour une petite visite de l'école (et des environs, si possible) et demandez-leur d'indiquer les endroits où il leur serait possible d'accéder à des légumes et des fruits (la cuisine de l'école, des machines distributrices, un jardin, l'épicerie à proximité, un programme de collation ou de repas, etc.).
- Demandez aux élèves de noter les résultats de leur recherche.

Consolidation

Regroupez-vous et, en tant que classe, discutez et partagez des idées sur ce qui influence les élèves et les choix alimentaires qu'ils font.

Demandez l'avis des élèves sur ce qui fonctionne le mieux pour les aider à accéder aux légumes et aux fruits à l'école, et où il y a place à amélioration.

Conseil : Créez un tableau d'ancrage dans le but d'exposer les idées. Encouragez

les élèves à suivre et à copier le tableau d’ancrage dans leur propre cahier d’exercices. Conservez votre tableau d’ancrage au mur dans votre salle de classe afin de rappeler ce plan de leçon aux élèves.

Liens avec le curriculum

Sixième année, D2. Choix sains

D2.1 alimentation saine-facteurs d’influence

Démontrer ses connaissances des facteurs médicaux, émotionnels, sociaux et d’ordre pratique (p. ex., allergies et sensibilités alimentaires, goût et aversion, stress, santé dentaire, influence des médias, influence culturelle de la famille et des amis, politiques sur les aliments et les boissons de l’école, impact environnemental, coût) qui influencent les habitudes et les choix alimentaires afin de développer des objectifs personnels pour une alimentation plus saine.

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

Distribué par :