

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la septième année – Partagez-le

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir sur les raisons pour lesquelles ils choisissent de consommer des légumes et des fruits et ce qui pourrait les aider à les choisir plus souvent.

Note aux enseignants

Le but de cette activité est d'amener les élèves à en apprendre davantage sur les facteurs personnels (par exemple, la familiarité) et les facteurs externes (par exemple, le coût) qui affectent la consommation de légumes et de fruits. Au cours de cette leçon, les élèves chercheront des moyens novateurs pour aider les autres à choisir de consommer plus de légumes et de fruits à l'école.

Messages clés à partager avec les élèves

Avantages pour la santé

- Chacun des légumes et des fruits favorise la bonne santé. Ils contiennent tous une combinaison différente de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et nutriments dont le corps a besoin.
- Choisir une variété de légumes et de fruits de différentes couleurs peut aider une personne à obtenir tous les nutriments dont elle a besoin pour demeurer en santé.
- Les légumes et les fruits peuvent aider à réduire les risques de maladies chroniques tels le cancer, les maladies

cardiaques et le diabète, et peuvent également aider à maintenir le système digestif en santé. Les régimes riches en légumes et en fruits sont également liés à des taux inférieurs en ce qui concerne certaines maladies mentales (telle la dépression).

Facteurs personnels

- Familiarité
- Horaire chargé
- Goûts et aversions
- Valeurs personnelles
- Allergies ou sensibilités alimentaires
- Pratiques culturelles

Facteurs externes

- Budget familial
- Coût des aliments
- Disponibilité des aliments à la maison, à l'école ou auprès de la communauté

Cherchez plus loin

Les bénéfices des légumes et des fruits pour la santé

[https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Antioxydants/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-des-antioxydants.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrients-\(vitamins-and-minerals\)%2fWhat-you-need-to-know-about-antioxidants](https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Antioxydants/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-des-antioxydants.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrients-(vitamins-and-minerals)%2fWhat-you-need-to-know-about-antioxidants)

Fruits et légumes cultivés en Ontario

www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere

Pourquoi acheter des produits locaux?

www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/pourquoi-acheter-des-produits-locaux

Bulletin d'information: Les aliments biologiques sont-ils plus nutritifs?

<https://brightbites.ca/fr/encarts-de-bulletin-dinformation/>

Exemples de questions pour l'enseignant

« Quels sont votre légume préféré et votre fruit préféré? Pourquoi sont-ils vos favoris? Y aurait-il des légumes et des fruits que vous n'avez jamais goûtés auparavant et pourriez être curieux d'essayer? »

« Pensez à la façon dont les légumes et les fruits peuvent affecter votre santé globale? Pour quelles raisons une personne voudrait-elle consommer plus de légumes et de fruits? » « Quelles sont les raisons pour lesquelles une personne ne voudrait-elle pas consommer plus de légumes et de fruits? »

« Comment pourriez-vous encourager vos amis et votre famille à consommer plus de légumes et de fruits? »

Activités

Option 1 : Prenez un selfie et partagez-le!

Réunissez les élèves en groupes de deux ou plus pour qu'ils choisissent un légume et un fruit qu'ils aiment manger. Demandez-leur de prendre un selfie avec le légume et le fruit (ou d'avoir une photo, s'il n'est pas possible d'avoir accès à l'aliment frais) et notez un facteur personnel ou externe ou des bienfaits pour la santé qui les aident à consommer davantage de fruits ou de légumes (par exemple, il y a toujours un bol de fruits sur le comptoir à la maison, je mange des légumes dans le cadre du programme de collations à l'école, j'apporte un petit sac de fruits et légumes coupés pour ma collation après un match de sport, etc.).

Suggestions

- Encouragez chaque groupe à choisir différents légumes et fruits afin que la classe puisse en apprendre davantage sur une plus grande variété.
- Si possible, encouragez les élèves à poster leur selfie sur les réseaux de l'école (Facebook, Twitter, Infolettre) ainsi que les raisons pour lesquelles ils aiment consommer ces fruits et ces légumes afin d'aider à promouvoir les légumes et les fruits dans l'environnement scolaire.
- N'oubliez pas le hashtag pour votre message #peinturezvotreassiette!

Option 2 : Faites un vidéo et partagez-le!

- Suivez les mêmes étapes qu'on retrouve dans l'option 1, sauf que cette fois-ci, les élèves prennent un vidéo d'eux-mêmes en train de promouvoir leur légume et leur fruit préféré. Dans le vidéo, demandez aux élèves de parler des raisons pour lesquelles ils aiment ces aliments, et comment ils les incluent et les préparent pour leurs collations ou lors des repas.
- Pour aider les élèves dans cette activité, demandez-leur de visiter les sites de **Visez la moitié pour votre assiette!** <https://www.halfyourplate.ca/fr/> ou **Ontario, terre nourricière** <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere> dans le but d'obtenir des renseignements utiles à propos des fruits et des légumes.

Liens avec le curriculum

Septième année, 7: D2. Choix sains.

D2.1 habitudes alimentaires et problèmes de santé

Démontrer la capacité d'adopter des habitudes alimentaires plus saines en s'informant sur le rôle de différents aliments comme facteurs contributifs ou préventifs de divers troubles de santé (p. ex., certains types de cancers; maladies cardiovasculaires; obésité et surpoids; diabète de type 2; caries dentaires; ostéoporose).

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

D3.1 choix alimentaires- facteurs personnels et externes

Déterminer des façons de relever les défis de nature personnelle et externe (p. ex., nature personnelle : préférences, compétences alimentaires de base, horaire chargé, état de santé, allergies ou intolérance, culture; nature externe : coût des aliments, budget familial, horaires chargés, aliments offerts à l'école, chez soi ou dans la communauté, accès à l'eau potable) associés à l'adoption d'habitudes alimentaires saines.

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

Distribué par :