

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la huitième année – Passez à l'action

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d'amener les élèves à réfléchir sur les façons qui peuvent amener chacun de nous à savourer plus de légumes et de fruits à la maison, à l'école et au sein de la communauté.

Note aux enseignants

Le but de cette activité est d'accroître la sensibilisation et la compréhension des élèves à l'égard des stratégies visant à élargir l'accès et le plaisir à savourer des légumes et des fruits.

Messages clés à partager avec les élèves

- L'école est un endroit idéal pour mettre en pratique ce qui est enseigné en classe sur la saine alimentation et sur l'importance des légumes et des fruits. Il existe de nombreuses possibilités pour ajouter des légumes et des fruits dans l'environnement scolaire.
- Les élèves peuvent aider à augmenter la consommation de légumes et de fruits à la maison en aidant à dresser la liste d'épicerie, en accompagnant leurs parents à l'épicerie et en participant à la préparation des aliments.
- Les communautés peuvent encourager la consommation de légumes et de fruits en améliorant et en faisant la promotion des programmes tels les cuisines communautaires, les cours de cuisine, les programmes Boîte verte, les marchés agricoles locaux, etc.

Cherchez plus loin

- Les diététistes professionnel(le)s de votre **bureau de santé publique local** www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx peuvent offrir, auprès de votre communauté, des exemples de programmes, d'activités ou de politiques qui encouragent la consommation des légumes et des fruits.
- **Préparation des aliments** www.unlockfood.ca/fr/CookingAndFood.aspx?aliaspath=%2fen%2fCookingAndFood
- Encouragez, mettez en valeur et(ou) servez des légumes et des fruits à l'école avec l'écusson **Peinturez votre assiette**. <https://brightbites.ca/fr/badge/peinturez-votre-assiette/>

Exemples de questions pour l'enseignant

« Que faites-vous, avec votre famille, pour augmenter la quantité de légumes et de fruits que vous consommez à la maison? Y aurait-il autre chose que vous pourriez faire afin d'aider votre famille à savourer plus de légumes et de fruits à la maison? Est-ce que vous aidez vos parents à préparer les légumes et les fruits? »

« Comment l'école encourage-t-elle les élèves à choisir plus de légumes et de fruits? Qu'est-ce que l'école pourrait faire pour aider les élèves à choisir de consommer des légumes et des fruits plus souvent? »

« Serait-il bénéfique d'avoir des cours de cuisine à l'école? Que pourriez-vous faire pour aider à concrétiser cette idée? »

Activités

Option 1 : Demandez aux élèves de chercher des programmes auprès de leur communauté qui aident à augmenter l'accès aux légumes et aux fruits.

- Comment le programme fonctionne-t-il? À quel endroit et à quel moment se produit-il? À quelle fréquence?
- Demandez aux élèves de créer un feuillet promotionnel ou une affiche pour promouvoir ce programme à l'école ou à l'intérieur de leur communauté.

Option 2 : Demandez aux élèves d'élaborer une politique scolaire qui favoriserait l'augmentation de la consommation de légumes et de fruits. Par exemple :

- Une collecte de fonds alimentaire avec des légumes et(ou) des fruits seulement. Voir la page de l'écusson **Faites sonner les sous**.
<https://brightbites.ca/fr/badge/faites-sonner-les-sous/>
- S'assurer que des légumes et(ou) des fruits fassent partie du menu lors d'événements spéciaux tels les barbecues à l'école, les fêtes de classe, etc. Voir la page de l'écusson **Le grand jour**.
<https://brightbites.ca/fr/badge/the-big-day/>
- Organiser des célébrations scolaires qui ne soient pas seulement amusantes, mais également saines avec des choix de légumes et de fruits. Voir la page de l'écusson **On célèbre!**
<https://brightbites.ca/fr/badge/on-celebre/>
- Ajouter une portion de fruits ou de légumes à vos repas chauds (par

exemple, un sac de carottes avec votre plat principal). Voir la page de l'écusson

Innovation au menu.

<https://brightbites.ca/fr/badge/innovation-au-menu/>

Si possible, mettez la politique, le programme ou l'activité en place à l'école. Demandez aux élèves et à la communauté scolaire ce qu'ils pensent de ce changement.

Liens avec le curriculum

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

D3.1 promotion- alimentation saine déterminer des stratégies (p. ex., contribuer à l'élaboration d'une politique alimentaire à l'école; suggérer l'achat d'aliments santé à la maison; apprendre des techniques de préparation des aliments; inciter les restaurants locaux à mettre l'accent sur les choix alimentaires sains; promouvoir le mois de la nutrition au centre communautaire) permettant d'encourager des habitudes et choix alimentaires sains à domicile, à l'école et dans la communauté.

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

Distribué par :