

Boîte à outils du Guide alimentaire canadien

De la maternelle à la 2^e année

Aperçu

Cette ressource est une leçon interactive qui comprend le visionnement de courtes portions d'une vidéo enregistrée de Chi le chinchilla enseignant aux élèves le Guide alimentaire canadien, la consolidation des leçons sur les différents groupes alimentaires par des segments d'activité physique, et le dessin d'aliments sur les sections appropriées de la *feuille d'activité assiette équilibrée*.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de la leçon, l'élève :

1. Aura pris connaissance des recommandations du Guide alimentaire canadien et comment elles contribuent à sa santé.
2. Pourra reconnaître une gamme d'aliments sains dans l'assiette équilibrée.

Ce dont vous aurez besoin

- Crayons, marqueurs, crayons de couleur et tout autre matériel de bricolage de votre choix!
- Feuille d'activité *assiette équilibrée* (dernière page de ce document).
- Lien vers la vidéo : [Guide alimentaire canadien avec Chi le chinchilla - Youtube](#)
- Temps nécessaire à la réalisation de cette activité

La vidéo dure moins de 15 minutes. Le temps nécessaire pour réaliser l'ensemble de la leçon vidéo interactive variera entre 15 minutes et 1 heure ou plus. Cela dépendra du temps que vous allouerez aux élèves pour dessiner les aliments. Ceci peut être une leçon de rappel rapide, ou une excellente façon de passer toute la matinée!

Instructions/guides pour l'enseignant :

- **Préparation facile** : Imprimez la *feuille d'activité Assiette équilibrée* (dernière page de ce document) et installez la [Guide alimentaire canadien avec Chi le chinchilla - Youtube](#) sur l'ordinateur.
- **Mise en place** : Demandez aux élèves de s'asseoir à leur pupitre avec leur matériel de bricolage. Distribuez la *feuille d'activité assiette équilibrée* à chaque élève, soit avant le début de la vidéo, soit lorsque la vidéo propose la première activité.
- **Lancez la vidéo** lorsque tout le monde est prêt à s'amuser.
- Chi le chinchilla demandera aux élèves de se lever et de participer à des activités physiques. Voir ci-dessous la partie *Segments physiquement actif* pour plus de détails.
- Pendant ces parties de la vidéo, assurez-vous que les élèves participent au mieux de leurs capacités.
- La vidéo vous invitera à mettre en pause et à laisser aux élèves le temps de dessiner. Le temps alloué au dessin est laissé à votre discrétion pour s'adapter au mieux à votre journée.

- Lorsque vous voulez quitter cette section de l'assiette, appuyez sur « Lire ». Cette opération sera répétée trois fois, soit pour chaque section de l'assiette équilibrée.

Activités supplémentaires : Après le visionnement de la vidéo, vous pouvez lancer une discussion rapide avec les élèves sur les aliments qu'ils ont dessinés sur leur *feuille d'activité assiette équilibrée*. Si un élève a dessiné un aliment dans le mauvais groupe alimentaire, ou a dessiné un aliment « occasionnel », au lieu de le pointer du doigt, enseignez à l'ensemble du groupe à quelle section de l'assiette équilibrée appartient cet aliment afin que tout le groupe comprenne. Passez ensuite à l'aliment suivant.

Segments physiquement actif :

À trois occasions différentes, Chi le chinchilla demandera aux élèves de se lever de leur siège et de participer à une action. Il s'agit de sauter sur place, de fléchir les muscles de leurs bras et de courir sur place.

Par exemple, pendant la section portant sur les fruits et les légumes, Chi nommera les aliments un par un. Les élèves devront sauter sur place si l'aliment est un légume ou un fruit et rester immobiles comme une statue pour les autres aliments qui ne devraient pas figurer dans cette section, comme le pain.

Résultats du programme scolaire du Nouveau-Brunswick :

Maternelle – 2^e année : modes de vie sains

M 2.2 Connaître et expliquer les types d'activités qui favorisent un mode de vie sain.







































1.3.3 Connaître les habitudes et les produits qui sont nuisibles à notre santé.

2.4.1 Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain.

Nom: _____

Date: _____

Feuille d'activité assiette équilibrée

Légumes	Fruits	Protéines		Grains entiers		
 Carotte	 Poivron	 Pomme	 Banane	 Légumineuses/ Lentilles	 Lait	 Pâtes
 Tomate	 Épinards	 Orange	 Ananas	 Tofu/Soya	 Yogourt	 Riz
 Concombre	 Céleri	 Poire	 Kiwi	 Noix	 Fromage	 Pain
 Laitue		 Raisin	 Baies	 Beurre d'arachides	 Fromage cottage	 Céréales
 Brocoli		 Melon	 Pêche	 Oeufs		 Avoine
 Oignon		 Mangue		 Poisson		 Maïs soufflé
 Chou-fleur				 Viande		

