

Cartes d'image d'aliment et illustrations

GUIDE DE L'ENSEIGNANT



Remerciements

Les diététistes de l'équipe albertaine Éducation Nutrition des Producteurs laitiers du Canada a pour passion d'encourager les attitudes et les comportements positifs en rapport avec la nourriture et l'alimentation. Nous collaborons avec les enseignants et les élèves pendant le processus d'élaboration des ressources, afin que celles-ci répondent à leurs besoins. Nous tenons à remercier les nombreux enseignants de l'Alberta qui ont participé au projet pilote des cartes d'image d'aliment, qui nous ont invités dans leur classe et qui nous ont fait part de leurs commentaires et de leurs connaissances. Nous remercions également l'organisation Ag for Life pour son soutien et son examen réfléchi de la présente ressource.

Présentation des cartes d'image d'aliment et des illustrations

Nous avons élaboré les cartes d'image d'aliment et les illustrations de la présente ressource dans le but d'enseigner les concepts du *Guide alimentaire canadien* (GAC) [guide-alimentaire.canada.ca/fr] et d'encourager le développement de la littératie alimentaire et des habiletés en matière d'alimentation.

Cartes d'image d'aliment

Les cartes d'image d'aliment présentent l'image d'un aliment au recto et le nom de l'aliment en anglais et en français au verso. Le présent jeu contient les types de cartes ci-après :

- **Les aliments individuels** : Les cartes de ce type comportent un symbole au verso qui correspond à la catégorie à laquelle appartient l'aliment. Les légumes et les fruits sont représentés par une pomme, les aliments à grains entiers, par une tranche de pain, et les aliments protéinés, par un carton à lait.
- **Les aliments non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*** : Ces aliments ne sont pas pris en compte dans les catégories du GAC, et les cartes ne présentent aucun symbole au verso. La page 2 offre des conseils sur la façon de discuter de ces aliments avec vos élèves.
- **Les plats composés** : Ces cartes comportent un ou plusieurs symboles au verso, lesquels représentent les aliments qui composent le plat.



Illustrations

Les illustrations comportent une image au recto et une brève description accompagnée de questions au verso. Les questions sont réparties en fonction de l'année scolaire des élèves. Ces cartes sont conçues de façon à ce que vous présentiez le recto aux élèves pendant que vous consultez le verso pour générer une discussion en classe. Une telle disposition vous permet de tenir la carte devant vous pour que les élèves voient l'image pendant que vous lisez les questions. Certaines questions sont accompagnées de réponses suggérées en italique. Le présent jeu contient les types d'illustrations ci-après :

- **Des illustrations du *Guide alimentaire canadien*** : les légumes et les fruits, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers.
- **Des illustrations de la provenance des aliments** : la ferme, les champs, le jardin, la serre, la nature, le verger et l'eau.



Guide d'activités

Les activités sont réparties en deux groupes, en fonction de l'année scolaire des élèves (maternelle à 3^e année et 4^e à 6^e année). Les liens avec les programmes d'études sont présentés dans l'aperçu de l'activité. Chaque activité comprend une liste de fournitures (une activité n'a pas nécessairement recours à toutes les cartes), des instructions pour la mise en place de l'activité, une description complète de l'activité et des sujets de discussion. Certaines questions sont accompagnées de réponses suggérées en italique. La durée de chaque activité est d'environ 20 minutes. Vous pouvez la prolonger ou la répéter en fonction de l'intérêt de vos élèves et du plaisir qu'ils en tirent.

Nous avons également élaboré des options d'apprentissage en ligne pour certaines activités. Visitez le site EducationNutrition.ca, où vous trouverez des présentations que vous pouvez utiliser avec vos élèves.

Parler d'alimentation avec les élèves

Les enseignants connaissent la valeur d'un milieu sûr et respectueux en classe. Tenez compte de cela au moment de communiquer des messages sur l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se sentir détendus et en confiance en parlant de tous les aliments de façon neutre, c'est-à-dire sans recourir à des étiquettes comme « sains » par rapport à « malsains » ou « bons aliments » par rapport à « mauvais aliments ». Les enfants peuvent interpréter les messages moralisateurs concernant la nourriture comme un reflet de leur personnalité ou remettre en question les capacités des personnes qui prennent soin d'eux à cet égard.

Valeur de l'apprentissage expérientiel

Il n'est pas nécessaire que l'éducation nutritionnelle soit complexe pour être efficace. Les jeunes apprenants peuvent avoir beaucoup de difficulté à comprendre et mettre en pratique des sujets théoriques et abstraits comme les macronutriments (les protéines, les lipides et les glucides) et les micronutriments (les vitamines et les minéraux). En fait, même les adultes peuvent trouver ces concepts très difficiles à saisir. Des ressources comme les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation* (guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/) ont recours à de tels termes parce qu'elles sont conçues pour les professionnels de la santé et les spécialistes de l'élaboration des politiques. Les cartes d'image d'aliment et les illustrations sont centrées sur l'apprentissage expérientiel, et elles présentent une exposition neutre relativement à la nourriture, plutôt que d'encourager les élèves à éviter ou choisir certains aliments en fonction de leurs « avantages » ou de leur contenu en nutriments. Cette approche, qui est soutenue par la recherche, appuie le développement de compétences nutritionnelles chez les enfants, ce qui favorise une relation positive avec la nourriture et produit des résultats plus sains.

Exemple :

Le repas du midi d'un élève, qui a été préparé à la maison, comprend des croustilles

Scénario 1 : Dans la classe de l'élève, une discussion a lieu sur les croustilles, à savoir si elles sont « malsaines » ou s'il s'agit d'un « aliment pour les occasions spéciales ». Pendant le repas du midi, l'élève pourrait ressentir de la honte ou être taquiné à propos de ses croustilles, et il pourrait les manger très vite, sans les savourer, ou les garder pour plus tard, lorsqu'il sera seul.

Scénario 2 : Dans la classe de l'élève, une discussion a lieu sur les aliments croustillants, et les croustilles, de même que d'autres aliments comme les carottes et les pommes, font partie de la liste des aliments croustillants dressée par les élèves de la classe. Pendant le repas du midi, l'élève savoure ses croustilles et les autres aliments sans être taquiné ni sans se préoccuper d'agir « bien » ou « mal » en raison du choix d'un aliment.

Rôles des aliments dans la nutrition et la vie

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne rentrent pas parfaitement dans les catégories du GAC soient considérés comme des aliments non essentiels ou de la « malbouffe ». Cet étiquetage n'est pas exact et peut nuire à la relation des enfants avec la nourriture. Qu'est-ce que serait un cari sans curcuma ou sans chili? Une salade sans sauce? Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas. Aucun de ces ingrédients ou aliments n'appartient à une catégorie donnée du GAC, mais chacun d'entre eux présente des avantages.

L'intégration d'une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture, et elle tient compte du fait que des facteurs comme les goûts, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle dans les choix alimentaires des élèves. Ce point de vue est communiqué dans le GAC et dans les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation* par le truchement de conseils sur l'importance d'apprécier la nourriture. En outre, les aliments qui sortent du cadre du GAC peuvent tout de même fournir des nutriments sains, malgré que ce soient des aliments plus riches en sucre, en graisse ou en sel (p. ex. le calcium que contient le chocolat au lait ou les fibres que l'on trouve dans les barres de céréales). Bien qu'il ne soit pas nécessaire de communiquer directement aux élèves ce message concernant les nutriments, celui-ci appuie l'idée que la nutrition peut être nuancée et que l'on ne peut pas s'appuyer sur des aliments individuels pour évaluer la qualité du régime alimentaire général d'une personne.

Facteurs ayant une incidence sur le choix des aliments

De nombreux facteurs peuvent influencer le choix des aliments que les élèves consomment à l'école. Dans un monde idéal, l'éducation axée sur l'alimentation et la nutrition aide les élèves à prendre des décisions alimentaires qui conviennent à leurs besoins et leurs ressources. Les besoins des élèves peuvent être fondés sur des préférences, des traditions alimentaires, la faim et la santé. La capacité des élèves à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps et l'espace, ainsi qu'à leurs habiletés, à leur identité et au soutien dont ils disposent. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à une épicerie ou de préparer les repas. Lorsque vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives de l'aliment. Tout comme vous, les parents et autres personnes qui prennent soin des enfants font de leur mieux pour soutenir ces derniers. Vous pouvez aider les familles en favorisant un milieu sûr à l'école et en encourageant l'apprentissage nutritionnel expérientiel dans la classe.



FAQ

Que dois-je savoir sur le *Guide alimentaire canadien (GAC)*?

Santé Canada a élaboré le GAC en vue de communiquer les principaux concepts des *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation*.

- L'assiette du GAC comporte trois parties qui fonctionnent ensemble comme les pièces d'un casse-tête pour répondre à vos besoins.
 - Les légumes et les fruits, qui comprennent les légumes et les fruits frais, congelés et en conserve.
 - Les aliments à grains entiers, soit les aliments préparés avec des grains entiers plutôt que des céréales raffinées (p. ex. les pâtes faites de grains entiers plutôt que les pâtes blanches).
 - Les aliments protéinés, qui comprennent les aliments faits à partir de lait, les aliments d'origine végétale et les aliments d'origine animale (p. ex. le yogourt, les lentilles et le bœuf).
- Il n'y a pas un aliment seul ou même une catégorie d'aliments seule qui procure tout ce dont l'organisme a besoin. Les enfants sont plus susceptibles d'obtenir la nutrition dont leur corps et leur cerveau en croissance ont besoin si l'on inclut dans leur alimentation une variété d'aliments appartenant aux trois catégories. Par exemple, le fait d'inclure un aliment protéiné fait de lait avec un aliment protéiné d'origine végétale ou animale au repas de l'élève peut aider celui-ci à obtenir des nutriments importants, comme du calcium et des vitamines D.
- Le GAC n'est plus centré sur la quantité de nourriture ou sur les portions, mais recommande plutôt des proportions, comme le montre l'assiette du GAC. Il fait également la promotion des avantages d'une relation positive avec la nourriture et d'expériences alimentaires agréables.

Comment puis-je parler de nutrition aux élèves sans aborder les sujets liés aux aliments « sains » ou à la « malbouffe »?

Les cartes d'image d'aliment et les illustrations sont des outils qui servent à l'enseignement de la nutrition par le truchement de l'apprentissage expérientiel. Si la discussion en classe amène à parler de santé ou d'alimentation saine, demandez aux élèves ce que cela signifie de manger sainement. Pendant la discussion, soulignez les points ci-après :

- Une alimentation saine, c'est plus que les aliments que nous consommons. Ce concept signifie que, à long terme, nous pouvons :
 - apprécier la nourriture;
 - apprendre à aimer divers aliments;
 - prendre le temps de déguster les aliments;
 - apprendre à être à l'écoute des besoins de notre organisme.

Qu'est-ce que la littératie alimentaire?

L'enfant développe une littératie alimentaire lorsqu'il : 1) étudie l'histoire des aliments et du territoire; 2) pratique la planification, la préparation et la dégustation d'aliments savoureux, et 3) apprend à prendre des décisions alimentaires qui conviennent à ses besoins et ses ressources.

Qu'est-ce que la compétence alimentaire?

La compétence alimentaire est un modèle fondé sur des éléments probants, qui a été élaboré par Ellyn Satter, diététiste et spécialiste en alimentation des enfants, dans le but de favoriser une relation positive avec la nourriture. « La compétence alimentaire consiste à être positif, à l'aise et flexible avec l'alimentation, ainsi qu'à être au fait et fiable relativement à une alimentation suffisante en aliments délicieux et nutritifs. » (TRADUCTION) Consultez l'Ellyn Satter Institute (EllynSatterInstitute.org) pour en savoir davantage sur la compétence alimentaire (en anglais).

Comment avez-vous sélectionné les aliments pour cette ressource?

La liste des aliments fournie avec la présente ressource ne vise qu'à servir de point de départ pour l'exploration et l'apprentissage des élèves.

Cartes d'aliment individuel

Le GAC précise que les légumes et les fruits, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers sont la base d'une alimentation saine. C'est dans ce contexte que nous avons sélectionné des aliments à partir du *Panier de provisions nutritif* (PPN). Le PPN, qui appuie le GAC, présente des aliments nutritifs courants et économiques. Par conséquent, les aliments nutritifs plus coûteux, comme le quinoa, ou moins courants, comme les pois-manio, n'ont pas été inclus dans la liste. Nous vous encourageons à réaliser l'activité *Crée ta propre carte*, aux pages 7 ou 21, pour ajouter des aliments à l'ensemble des cartes d'image d'aliment, en vous appuyant sur les aliments que vos élèves aiment.

Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*

Les cartes d'image d'aliment comprennent des exemples d'aliments (comme les épices et le chocolat) qui appuient et complètent la liste des légumes et fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Ces cartes offrent l'occasion de mettre en lumière les divers rôles que les aliments peuvent jouer et de montrer que la nourriture peut être appréciée à l'abri des jugements. Consultez la section « Rôles des aliments dans la nutrition et la vie », à la page 2 du présent document, pour en savoir plus.

Cartes de plat composé

Nous avons sélectionné les plats composés en fonction de la disponibilité des ingrédients (à l'aide du PPN) et de la facilité de leur préparation, en tenant compte des lignes directrices scolaires courantes concernant les allergies (p. ex. les arachides) et des options végétariennes. Les suggestions des enseignants ont également été prises en compte. Tous les plats sont composés à partir des ingrédients présentés sur les cartes d'aliment individuel.

Comment vous êtes-vous assurés que les aliments seraient familiers aux élèves?

Bien que nous ayons fait notre possible pour vous présenter une variété d'aliments, nous savions que nous ne pouvions pas inclure tous les aliments que les élèves préfèrent, des aliments de toutes les cultures ou tous les aliments que les élèves sont susceptibles de consommer à la maison. C'est la raison pour laquelle nous avons élaboré l'activité « Crée ta propre carte », qui permet aux élèves de créer leur propre carte d'image d'aliment et d'enrichir ainsi le jeu de cartes de votre classe.

Comment avez-vous choisi les activités destinées aux élèves?

Au moment d'élaborer les activités, nous avons pensé à équilibrer l'apprentissage des élèves. En tenant compte du bon moment où introduire de nouveaux concepts et de la nécessité de faire des pauses pour que les élèves puissent mettre en pratique et absorber l'information, vous pouvez les aider à appliquer leurs nouvelles connaissances alimentaires et nutritionnelles dans le cadre d'expériences réelles.

Les regroupements ci-après tiennent compte des objectifs d'apprentissage axés sur l'âge, selon l'année scolaire. L'apprentissage est équilibré en fonction des transitions les plus importantes dans le développement cognitif des élèves.

- Premières années du primaire (de la maternelle à la 3^e année) : L'apprentissage est centré sur l'exploration alimentaire ainsi que sur la catégorisation des aliments fondée sur les sens. Par exemple, les élèves trient les aliments en fonction de leur couleur, de leur forme, de leur texture ou de leur température.
- Dernières années du primaire (de la 4^e à la 6^e année) : L'apprentissage porte sur l'assiette du GAC et l'introduction des catégories alimentaires.

*Ellyn Satter Institute. 2019. The Satter Eating Competence Model, www.ellynsatterinstitute.org. Consulté le 15 octobre 2020.

Maternelle à 3^e année – Guide d’activités

- Crée ta propre carte *** 7
Les élèves enrichissent le jeu de cartes de la classe en dessinant leur propre carte d’image d’aliment à l’aide d’un modèle.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; beaux-arts
- Des aliments divers et variés** 9
Les élèves répartissent les cartes d’image d’aliment selon des catégories de leur choix.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Choisis une lettre** 10
Les élèves cherchent les cartes dont le nom de l’aliment commence par une lettre donnée.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; English Language Arts
- Bingo des aliments *** 11
Les élèves créent leur propre carte de bingo à l’aide du modèle fourni, puis participent au jeu.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; beaux-arts
- Cache-cache *** 13
Les élèves doivent deviner l’aliment qui leur est présenté dans le cadre d’une activité d’apprentissage en ligne dans laquelle les images des cartes d’aliment sont agrandies.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Devine ce que je vois *** 14
Un élève pense à un aliment du jeu de cartes d’image d’aliment et demande aux autres élèves de deviner de quel aliment il s’agit en leur donnant des indices.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Mémoire *** 15
Les élèves jouent à un jeu de mémoire à l’aide de trois à huit cartes d’image d’aliment.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- C’est l’heure de la collation *** 16
Les élèves doivent choisir deux cartes d’image d’aliment pour préparer une collation qu’ils aiment.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Vrai ou faux** 18
Les élèves sont assis ou debout pour répondre par vrai ou faux à des questions portant sur des cartes d’image d’aliment.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; éducation physique; English Language Arts; mathématiques
- Que suis-je?** 19
Des élèves se déplacent dans la salle de classe et posent des questions fermées (oui ou non) aux autres élèves en vue de deviner la carte d’image d’aliment qui est accrochée à leur dos.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie

*Une version en ligne de cette activité est accessible sur le site EducationNutrition.ca.

Crée ta propre carte

Les élèves enrichissent le jeu de cartes de la classe en dessinant leur propre carte d'image d'aliment à l'aide d'un modèle.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

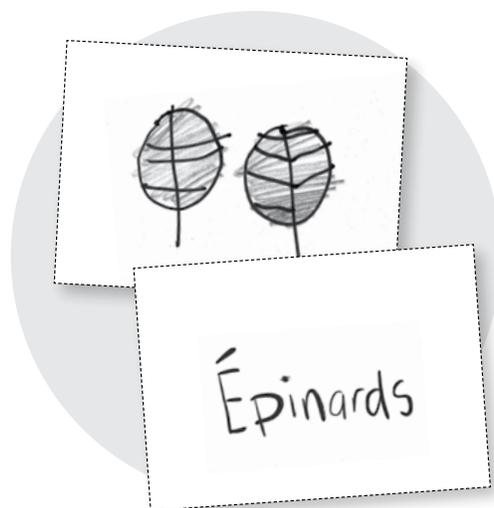
- Nous fournissons ce qui suit :
 - Modèle de création de carte
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Craies de cire, feutres, crayons, crayons de couleur

Mise en place

- Fournissez à chaque élève un modèle de carte et du matériel à dessiner.

Description

- Expliquez aux élèves que même si les cartes d'image d'aliment présentent une variété d'aliments, il pourrait y avoir des aliments préférés ou consommés en famille qui ne figurent pas sur les cartes.
- Demandez aux élèves de dessiner l'aliment choisi au recto du modèle de carte. Encouragez-les à choisir des aliments qui ne figurent pas dans le jeu initial de cartes d'image d'aliment (consultez la liste maîtresse qui accompagne le jeu de cartes), afin d'accroître la variété des cartes d'image d'aliment disponibles pour les activités.
- Aidez les élèves à inscrire le nom de l'aliment au verso de la carte.



Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Quel aliment avez-vous choisi et pourquoi?
 - Quand aimez-vous manger cet aliment?
 - Vous souvenez-vous d'un moment particulier où vous avez mangé cet aliment?
 - Avez-vous une façon préférée de manger cet aliment?
- Ajoutez les cartes dessinées à la main au jeu initial de cartes d'image d'aliment et mêlez les cartes du jeu. Utilisez ce jeu de cartes enrichi dans toutes les activités suggérées.



A large rectangular area defined by a dashed border, intended for creating a card. The border consists of a solid top line, a solid bottom line, and vertical dashed lines on the left and right sides. A horizontal dashed line is also present, dividing the card area into two sections.

Des aliments divers et variés

Les élèves répartissent les cartes d'image d'aliment selon des catégories de leur choix.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé

Mise en place

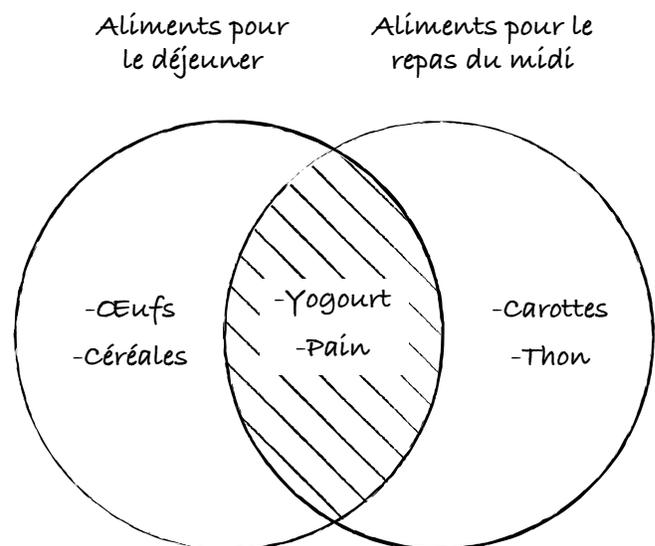
- Divisez la classe en équipes de quatre à huit élèves.
- Répartissez les cartes d'image d'aliment au hasard et de façon égale entre les équipes.

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils recevront un jeu de cartes pouvant être réparties de diverses façons.
- Demander aux élèves de répartir les cartes de leur jeu en fonction des critères de leur choix.
- Après que les élèves ont réparti leurs cartes, demandez-leur de placer toutes leurs cartes dans un paquet et de trouver une autre façon de répartir les cartes.
- Si des élèves n'arrivent pas à répartir les cartes de leur paquet en fonction de critères différents, aidez-les en leur donnant des idées, par exemple selon la couleur, la forme, la texture (croustillante ou moelleuse), la surface (douce ou rugueuse), la température ou le goût (sucré, salé, aigre ou amer).

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Comment avez-vous réparti les cartes?
 - Pourquoi avez-vous réparti les cartes de cette façon?
 - Est-ce que l'un ou l'une d'entre vous peut penser à une autre façon de répartir les cartes?
 - Au moment de répartir les cartes, avez-vous trouvé que certaines cartes pouvaient appartenir à plus d'un groupe? Pourquoi, selon vous, cela se produisait-il? *Un aliment peut avoir différentes textures (croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur), présenter deux couleurs différentes, etc.* Vous pouvez dessiner un diagramme de Venn au tableau pour expliquer le concept.
 - Y a-t-il eu des moments où des membres de votre équipe voulaient placer le même aliment dans des catégories différentes? Pourquoi, selon vous, cela se produisait-il? *Différentes préférences alimentaires, un aliment peut appartenir à deux catégories, etc.*



Choisis une lettre

Les élèves cherchent les cartes dont le nom de l'aliment commence par une lettre donnée.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé

Mise en place

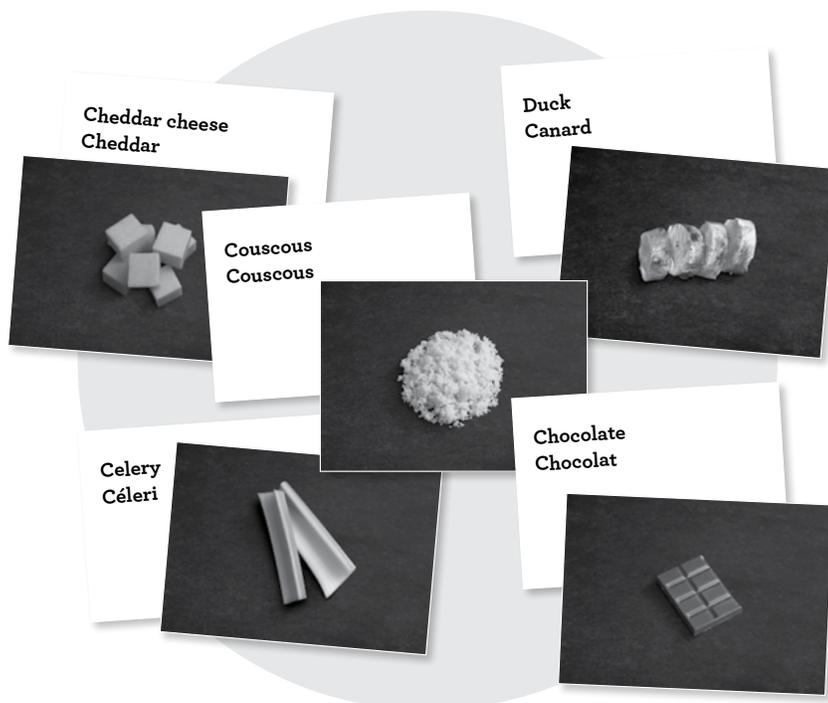
- Placez toutes les cartes de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils doivent trouver des mots commençant par différentes lettres de l'alphabet.
- Vous allez leur dire une lettre de l'alphabet (p. ex. le C), et les élèves doivent chercher toutes les cartes dont le nom de l'aliment commence par cette lettre (p. ex. cheddar, couscous, céleri, canard et chocolat).
- Dès qu'un élève pense à un aliment, il peut lever la main et prononcer le nom de l'aliment.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Est-ce que certains aliments correspondent à plus d'une lettre (p. ex. les **p**atates **d**ouces)? Pourquoi cela se produit-il?
 - Quelle lettre semble commencer le nom d'un grand nombre d'aliments?
 - Quelle lettre ne semble pas commencer le nom d'un grand nombre d'aliments?



Bingo des aliments

Les élèves créent leur propre carte de bingo à l'aide du modèle fourni, puis participent au jeu.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

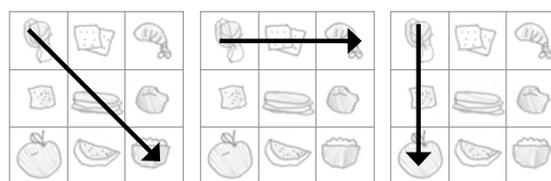
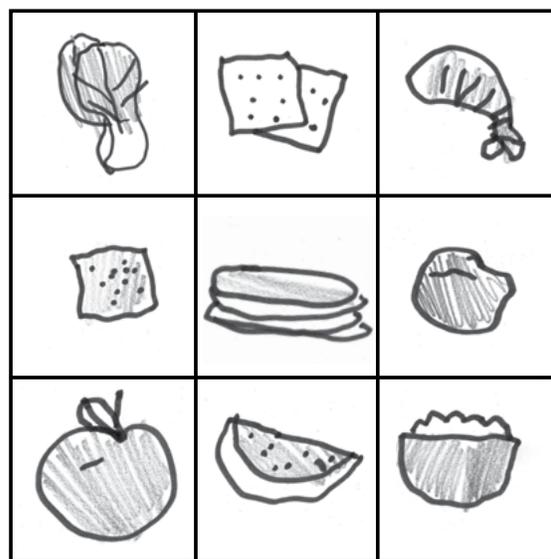
- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé
 - Feuille d'activité
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Craies de cire, feutres, crayons
 - Des marqueurs pour le jeu (p. ex. des bouts de papier, des effaces ou des briques Lego)

Mise en place

- Fournissez à chaque élève une feuille d'activité vierge du jeu « Bingo des aliments » et du matériel à dessiner.
- Placez toutes les cartes d'aliment de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau), afin d'aider les élèves à créer leur carte de bingo.
- Demandez à tous les élèves de trouver neuf objets qu'ils utiliseront comme marqueurs sur leurs cartes de bingo pour indiquer que l'aliment a été nommé (p. ex. des bouts de papier, des effaces ou des briques Lego).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront au Bingo des aliments à l'aide des cartes d'image d'aliment.
- Demandez à chaque élève de créer sa propre carte de bingo à l'aide du modèle. Les élèves doivent remplir chaque case de la feuille d'activité en y dessinant un aliment choisi parmi les cartes d'image d'aliment. Ils doivent remplir toutes les cases de la feuille d'activité et ne doivent pas utiliser le même aliment plus d'une fois.
- Dès que les élèves ont terminé de créer leur carte de bingo, placez toutes les cartes d'image d'aliment dans un paquet et mélangez-les.
- Pigez les cartes d'image d'aliment au hasard dans le paquet. Lorsqu'un élève a dessiné sur sa carte de bingo l'aliment que vous nommez, il peut le couvrir à l'aide d'un marqueur. Le premier élève qui couvre tous les aliments d'une ligne, qu'elle soit verticale, horizontale ou diagonale, crie « BINGO » et gagne la partie.
- Vous pouvez cependant continuer la partie après le premier bingo, jusqu'à ce que d'autres élèves crient « BINGO », ou vous pouvez commencer une nouvelle partie.



Bingo des aliments – Feuille d'activité

Cache-cache

Les élèves doivent deviner l'aliment qui leur est présenté dans le cadre d'une activité d'apprentissage en ligne dans laquelle les images des cartes d'aliment sont agrandies.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Activité d'apprentissage en ligne Cache-cache, à l'adresse EducationNutrition.ca
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Projecteur

Mise en place

- Rendez-vous dans l'activité d'apprentissage en ligne Cache-cache, puis projetez l'image sur le tableau pour que les élèves la voient.
- Placez toutes les cartes de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils vont voir l'image agrandie d'une carte d'aliment et que cette image ne montrera qu'une petite partie de l'aliment. Les élèves devront tenter de deviner de quel aliment il s'agit.
- Dites aux élèves qu'ils peuvent utiliser les cartes d'image d'aliment pour les aider à deviner.
- Vous pouvez faire cette activité en tant que groupe et demander aux élèves de lever la main s'ils veulent tenter de deviner l'aliment, ou vous pouvez diviser la classe en groupes de quatre à six élèves et demander à chaque groupe de tenter de deviner l'aliment.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Était-ce facile ou difficile de deviner l'aliment qui était affiché? Pourquoi?
 - Y a-t-il eu des aliments que vous n'avez pas été capables de deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments qui ont été faciles à deviner?



Devine ce que je vois

Un élève pense à un aliment du jeu de cartes d'image d'aliment et demande aux autres élèves de deviner de quel aliment il s'agit en leur donnant des indices.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé

Mise en place

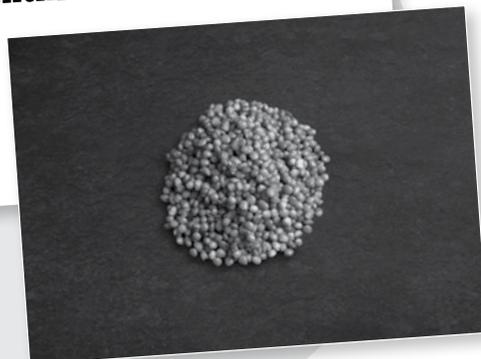
- Placez toutes les cartes de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront au jeu Devine ce que je vois à l'aide des cartes d'image d'aliment. Le meneur de jeu pige une carte d'aliment et donne des indices aux autres élèves à propos de l'aliment affiché sur la carte. Les élèves lèvent la main et tentent de deviner l'aliment. L'élève qui devine correctement l'aliment devient le meneur de jeu.
- Si le meneur de jeu a de la difficulté à trouver des indices pour les autres élèves, dites-lui de penser à des éléments comme la couleur, la forme ou la façon dont il aime manger l'aliment.

« Je vois...
quelque chose
de rond. »

Lentils
Lentilles



Mémoire

Les élèves jouent à un jeu de mémoire à l'aide de trois à huit cartes d'image d'aliment.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé

Mise en place

- Placez de trois à huit cartes d'aliment à un endroit où les élèves pourront les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Si vous voulez jouer en groupes plus petits, divisez la classe en groupes de quatre ou cinq élèves. Demandez aux élèves de s'asseoir en cercle, puis placez de trois à huit cartes sur le sol, face visible.

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront à un jeu de mémoire.
- Les élèves auront une minute pour mémoriser les cartes d'image d'aliment placées devant eux. Après une minute, tous les élèves doivent fermer les yeux à l'exception du meneur de jeu. Celui-ci retire une carte du groupe. Lorsque les élèves rouvrent les yeux, ils doivent tenter de deviner la carte manquante.
- Si la classe forme un seul groupe, vous êtes le meneur de jeu. Si vous divisez la classe en groupes plus petits, désignez un meneur de jeu pour chaque groupe.
- Fournissez de nouvelles cartes après chaque tour ou tous les deux tours de jeu.
- Si vous divisez la classe en groupes plus petits, changez le meneur de jeu de chaque groupe après chaque tour de jeu.
- Pour rendre le jeu plus difficile, vous pouvez ajouter des cartes. Au contraire, pour rendre le jeu plus facile, enlevez des cartes.



C'est l'heure de la collation

Les élèves doivent choisir deux cartes d'image d'aliment pour préparer une collation qu'ils aiment.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

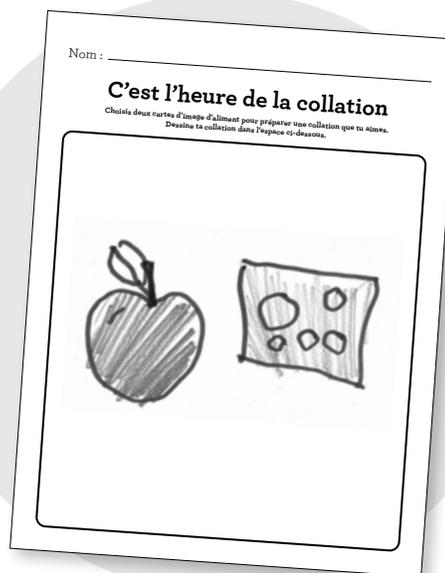
- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Feuille de travail

Mise en place

- Placez toutes les cartes de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Distribuez la feuille de travail de l'activité (page suivante).

Description

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Quand pourriez-vous manger une collation?
Pendant la journée à l'école, après l'école, avant ou après une activité sportive, avant d'aller au lit, etc.
 - Pourquoi mangeriez-vous une collation? *Pour me donner de l'énergie à l'école, pour faciliter ma concentration si j'ai un peu faim et qu'il n'est pas encore l'heure de manger, etc.*
 - Quelle sorte de collation aimez-vous?
- Demandez aux élèves d'examiner les cartes d'image d'aliment et de choisir deux aliments qu'ils utiliseront pour préparer une collation qu'ils aiment. Après avoir choisi les aliments, les élèves doivent dessiner leur collation sur la feuille de travail.



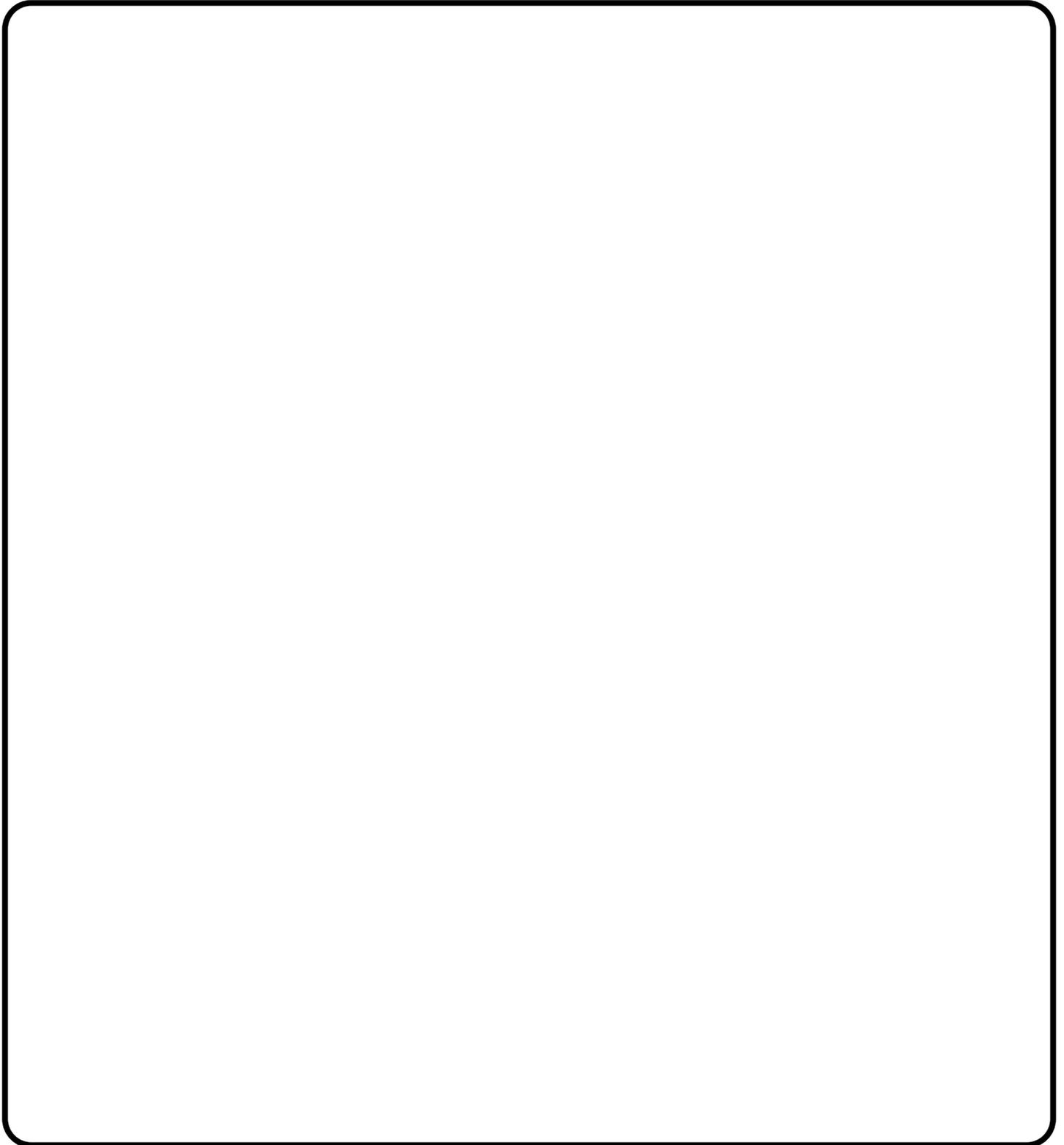
Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Pourquoi avez-vous choisi ces aliments pour votre collation? *C'est une nouvelle collation que j'aimerais goûter, c'est une collation que j'ai déjà aimée, c'est ma collation préférée à la maison, etc.*
 - Quand aimeriez-vous manger votre collation? *Pendant la journée à l'école, après l'école, avant une activité sportive, avant d'aller au lit, etc.*
 - Pourriez-vous apporter votre collation à l'école ou serait-il préférable de la manger à la maison?

Nom : _____

C'est l'heure de la collation

Choisis deux cartes d'image d'aliment pour préparer une collation que tu aimes.
Dessine ta collation dans l'espace ci-dessous.



Vrai ou faux

Les élèves sont assis ou debout pour répondre par vrai ou faux à des questions portant sur des cartes d'image d'aliment.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé

Mise en place

- Demandez aux élèves de se tenir debout au pourtour de la classe en vous faisant face.

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront à une version modifiée du jeu Vrai ou faux. Au lieu de répondre « Vrai » ou « Faux » à un énoncé, les élèves doivent répondre en restant debout ou en s'assoiant.
- Vous allez prononcer un énoncé concernant un aliment (p. ex. « Le lait est blanc. ») Les élèves doivent indiquer si l'énoncé est vrai ou faux en restant debout ou en s'assoiant.
- Vous pouvez mélanger les actions pour les réponses Vrai et Faux. Demandez aux élèves de décider quelle action signifiera « Vrai » et quelle action signifiera « Faux ».
 - Agiter les bras dans les airs
 - Sautiller sur place (jumping jack)
 - Taper du pied
- Utilisez des énoncés permettant de travailler les lettres (p. ex. « Le mot pomme commence par un "P" »).
- Utilisez des problèmes mathématiques (p. ex. « 4 pommes + 4 pommes = 8 pommes »).



Que suis-je?

Des élèves se déplacent dans la salle de classe et posent des questions fermées (oui ou non) aux autres élèves en vue de deviner la carte d'image d'aliment qui est accrochée à leur dos.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Ruban adhésif

Mise en place

- Accrochez une carte d'image d'aliment au dos de chaque participant.
- Nous vous recommandons d'utiliser une boucle de ruban adhésif collée au dos de la carte pour éviter d'endommager cette dernière.

Description

- Expliquez aux élèves que le but du jeu est de deviner la carte qui est accrochée à leur dos. Les élèves doivent circuler dans la salle et poser à leurs camarades des questions auxquelles on ne peut répondre que par « oui » ou « non ». Les élèves tentent de deviner leur carte d'aliment après chaque indice. S'ils ne la devinent pas correctement, ils continuent de marcher et de poser des questions à d'autres camarades.
- Dès qu'un élève a deviné correctement la carte d'aliment accrochée à son dos, il va vous voir pour recevoir une autre carte et poursuivre le jeu.
- Pour les élèves plus jeunes, il est peut-être préférable de jouer en groupes. Divisez la classe en groupes de quatre ou cinq élèves. Un élève de chaque groupe dispose d'une carte d'aliment, et les autres élèves du groupe tentent de deviner de quel aliment il s'agit. À tour de rôle, les autres élèves posent une question fermée, puis tentent de deviner la carte.
- Si l'élève qui vient de poser une question ne peut deviner la carte, l'élève suivant peut poser une question. Lorsque le groupe devine correctement la carte, un autre élève du groupe devient le meneur de jeu, et les autres élèves tentent de deviner l'aliment.
- Voici des exemples de questions que les élèves peuvent poser :
 - Est-ce que je proviens d'un animal?
 - Est-ce que je proviens d'une plante?
 - Est-ce que je suis fait de lait?
 - Est-ce que je suis rouge?
 - Est-ce que je suis croustillant?



Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Était-ce facile ou difficile de deviner l'aliment que vous étiez?
 - Quelles sont les questions qui vous ont aidé à deviner l'aliment que vous étiez?
 - Y a-t-il eu des aliments que vous n'avez pas été capables de deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments qui ont été faciles à deviner?

4^e à 6^e année – Guide d’activités

- Crée ta propre carte *** 21
Les élèves enrichissent le jeu de cartes de la classe en dessinant leur propre carte d’image d’aliment à l’aide d’un modèle.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; beaux-arts
- Recherches agricoles** 23
Les élèves doivent choisir une carte d’image d’aliment puis effectuer des recherches sur les méthodes agricoles actuelles utilisées pour l’aliment.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; English Language Arts; sciences; technologies de l’information et de la communication
- Course aux aliments** 25
Les élèves participent à une course aux obstacles, choisissent une carte d’image d’aliment et la font correspondre à l’une des illustrations de la provenance des aliments.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; éducation physique et bien-être
- Devine l’aliment *** 26
Des élèves choisissent une carte d’image d’aliment et donnent des indices aux autres élèves, qui essaient de deviner de quel aliment il s’agit.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Pictionary des aliments** 27
Les élèves doivent choisir une carte d’image d’aliment, dont ils dessineront l’aliment pour le faire deviner par les autres élèves.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; beaux-arts
- Oh Canada : aliments du pays** 28
Les élèves effectuent des recherches sur les aliments qui sont cultivés et produits dans chaque province et territoire du Canada.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; English Language Arts; études sociales; technologies de l’information et de la communication
- Un de ces aliments n’est pas comme les autres *** 29
Les élèves examinent quatre cartes d’image d’aliment et indiquent celle qui appartient à une catégorie différente.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Dresse ton assiette *** 30
Les élèves examinent les cartes de plat composé afin de déterminer si les plats composés illustrés correspondent à l’assiette du *Guide alimentaire canadien*.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie
- Possibilités de collation *** 31
Les élèves doivent prédire le nombre de collations différentes comprenant deux catégories d’aliments qu’ils peuvent créer.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie; mathématiques
- Que contient un plat composé? *** 32
Les élèves doivent identifier une carte de plat composé, puis trouver les cartes d’image d’aliment qui correspondent aux aliments contenus dans le plat composé.
Liens avec le programme d’études : santé et préparation pour la vie

*Une version en ligne de cette activité est accessible sur le site EducationNutrition.ca.

Crée ta propre carte

Les élèves enrichissent le jeu de cartes de la classe en dessinant leur propre carte d'image d'aliment à l'aide d'un modèle.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

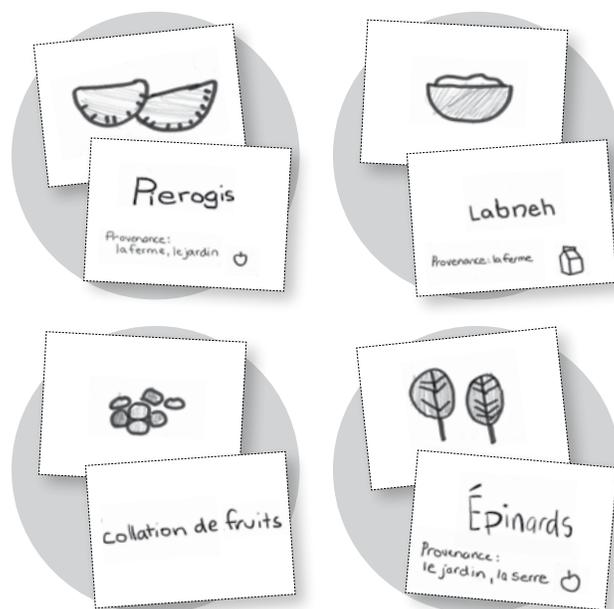
- Nous fournissons ce qui suit :
 - Modèle de création de cartes
 - Illustrations du *Guide alimentaire canadien*
 - Illustrations de la provenance des aliments
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Craies de cire, feutres, crayons, crayons de couleur

Mise en place

- Fournissez à chaque élève un modèle de carte et du matériel à dessiner.
- Sortez les illustrations du *Guide alimentaire canadien* et de la provenance des aliments.
- Affichez les symboles du GAC au tableau ou à l'écran (légumes et fruits = pomme; aliments à grains entiers = tranche de pain; aliments protéinés = boîte à lait).

Description

- Expliquez aux élèves que même si les cartes d'image d'aliment présentent une variété d'aliments, il pourrait y avoir des aliments préférés ou consommés en famille qui ne figurent pas sur les cartes.
- Demandez aux élèves de dessiner l'aliment choisi au recto du modèle de carte. Encouragez-les à choisir des aliments qui ne figurent pas dans le jeu initial de cartes d'image d'aliment (consultez la liste maîtresse qui accompagne le jeu de cartes), afin d'accroître la variété des cartes d'image d'aliment disponibles pour les activités.
- Examinez les illustrations du *Guide alimentaire canadien* et surlignez le symbole utilisé pour chaque illustration.
- Examinez les illustrations de la provenance des aliments.
- Demandez aux élèves d'inscrire le nom de leur aliment au dos de la carte, de dessiner le bon symbole du GAC et de noter la provenance de l'aliment. Selon ce que l'élève dessine, l'aliment pourrait ne pas être pris en compte dans les illustrations du *Guide alimentaire canadien* ou dans celles de la provenance des aliments (p. ex. un bonbon), ou encore il pourrait appartenir à plusieurs catégories (p. ex. le jambalaya).



Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Quel aliment avez-vous choisi et pourquoi?
 - Quand aimez-vous manger cet aliment?
 - Vous souvenez-vous d'un moment particulier où vous avez mangé cet aliment?
 - Avez-vous une façon préférée de manger cet aliment?



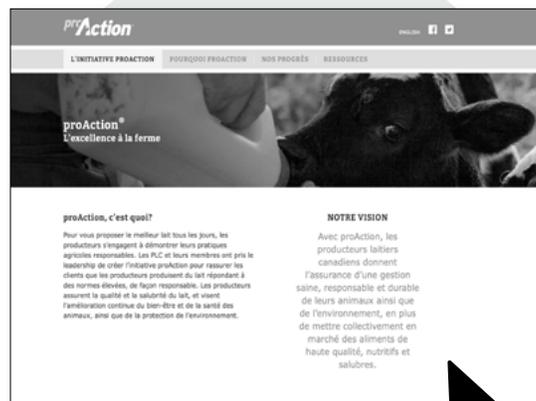
A large rectangular area defined by a dashed line, intended for creating a card. The dashed line forms a border around the central space, with small perpendicular tick marks at the corners and midpoints of the lines to indicate where to cut.

Recherches agricoles

Les élèves doivent choisir une carte d'image d'aliment puis effectuer des recherches sur les méthodes agricoles actuelles utilisées pour l'aliment.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Créé ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Feuille de travail
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Outils pour la recherche (Internet, bibliothèque, etc.)
 - La vérité au sujet de l'agriculture (RealDirtOnFarming.ca/fr)
 - Ag for Life (AgricultureForLife.ca)
 - Le panier alimentaire canadien (lepanieralimentairecanadien.org)
 - Project Agriculture (ProjectAgriculture.ca)
 - L'initiative proAction® des Producteurs laitiers du Canada (producteurslaitiers.ca/proaction)



Mise en place

- Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves.
- Placez toutes les cartes de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Si vous utilisez des revues ou des journaux, sortez-les pour les élèves.
- Si vous utilisez Internet, procurez aux élèves un accès à des ordinateurs.

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils effectueront des recherches sur les méthodes agricoles actuelles. Les élèves doivent choisir un aliment qu'ils aimeraient mieux connaître et utiliser diverses sources (p. ex. des journaux, des revues et Internet) pour apprendre la façon dont leur aliment est cultivé ou produit.
- Rappelez aux élèves les endroits où ils peuvent entreprendre leurs recherches.
- Après que les élèves auront terminé leurs recherches, ils pourront communiquer à la classe les trois principaux faits qu'ils auront appris sur leur aliment.

Récapitulation

- Les groupes d'élèves peuvent communiquer leurs constatations à la classe sous forme notamment de présentation, de vidéo ou d'infographie.

Nom : _____

Recherches agricoles

Sur quel aliment veux-tu en savoir davantage? _____

EFFECTUE DES RECHERCHES SUR LES QUESTIONS CI-APRÈS :

- Qui cultive ou produit cet aliment? _____

- Où cet aliment est-il cultivé ou produit? _____

- Combien de temps faut-il pour cultiver ou produire cet aliment? _____

- Que fait-on pour assurer la salubrité de l'aliment? _____

- Si l'aliment provient d'un animal, comment le fermier ou le producteur prend-il soin de ses animaux? _____

- Que fait le fermier ou le producteur pour assurer la durabilité ou préserver l'environnement? _____

QUELS SONT LES TROIS PRINCIPAUX FAITS QUE TU AS APPRIS CONCERNANT CET ALIMENTS?

1. _____

2. _____

3. _____

Course aux aliments

Les élèves participent à une course aux obstacles, choisissent une carte d'image d'aliment et la font correspondre à l'une des illustrations de la provenance des aliments.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Illustrations de la provenance des aliments
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Matériel pour la course à obstacles (p. ex. des cerceaux, des cordes pour sauter et des cônes).

Mise en place

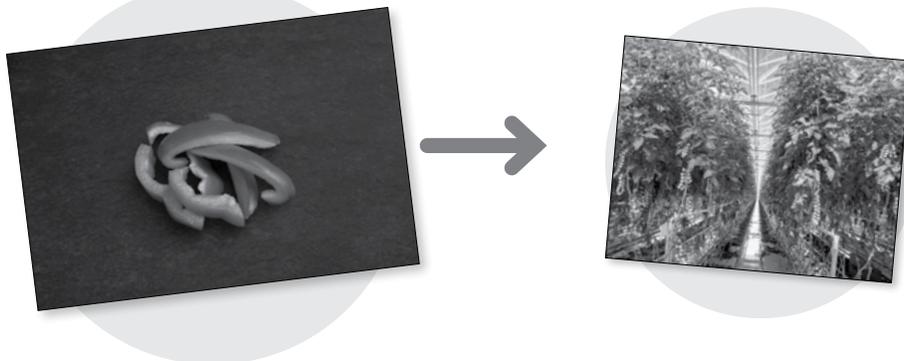
- Divisez la classe en deux, trois ou quatre équipes.
- Établissez, avec vos élèves, un parcours à obstacles dans un grand espace, avec autant de « couloirs » que vous avez d'équipes. Nous vous suggérons d'organiser la course à l'extérieur ou dans le gymnase de l'école.
- Placez un paquet de cartes d'image d'aliment à la fin du parcours.
- Demandez aux équipes de se mettre en place au début du parcours.
- Placez les illustrations de la provenance des aliments autour du parcours.

Description

- Repassez en revue le parcours à obstacles que vous avez créé avec vos élèves.
- Expliquez aux élèves qu'il s'agit d'une course de relais modifiée. Chaque élève doit effectuer le parcours, puis ramasser une carte d'image d'aliment à la fin du parcours. Lorsqu'il rejoint les autres membres de l'équipe, ceux-ci doivent placer la carte d'image d'aliment avec la bonne illustration de la provenance des aliments. Dès que l'équipe a placé la carte d'image d'aliment avec l'illustration de la provenance des aliments, un autre élève de l'équipe peut effectuer le parcours. La première équipe dont tous les membres auront terminé le parcours gagne.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Était-ce facile ou difficile de faire correspondre les aliments à la bonne illustration de la provenance des aliments?
 - Avez-vous été surpris par une correspondance?



Devine l'aliment

Des élèves choisissent une carte d'image d'aliment et donnent des indices aux autres élèves, qui essaient de deviner de quel aliment il s'agit.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé
 - Illustrations de la provenance des aliments (facultatif)
 - Illustrations du *Guide alimentaire canadien* (facultatif)

Mise en place

- Placez de quatre à six cartes d'image d'aliment de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Placez les illustrations du *Guide alimentaire canadien* et de la provenance des aliments un peu partout dans la salle (facultatif).

Description

- Expliquez aux élèves que vous allez leur fournir des indices (p. ex. une illustration de la provenance des aliments, une illustration du *Guide alimentaire canadien* ou la façon dont l'aliment est consommé). Le but, pour les élèves, est de deviner l'aliment qui est décrit en recevant le moins d'indices possible.
- Le premier élève qui devine correctement la carte d'image d'aliment décrite devient le meneur de jeu. De nouvelles cartes sont placées devant le meneur de jeu, qui en choisit alors une pour décrire l'aliment aux autres élèves.
- Si vous utilisez les illustrations du *Guide alimentaire canadien* et de la provenance des aliments, rappelez au meneur de jeu qu'il peut les consulter pour penser à des idées d'indices.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Y a-t-il eu des aliments qui étaient difficiles à deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments que vous n'avez pas été capables de deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments qui ont été faciles à deviner?

Cet aliment
appartient à la
catégorie des
aliments
protéinés.



Pictionary des aliments

Les élèves doivent choisir une carte d'image d'aliment, dont ils dessineront l'aliment pour le faire deviner par les autres élèves.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Illustrations de la provenance des aliments
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Outil à dessiner pour les élèves (p. ex. un tableau blanc ou un projecteur)

Mise en place

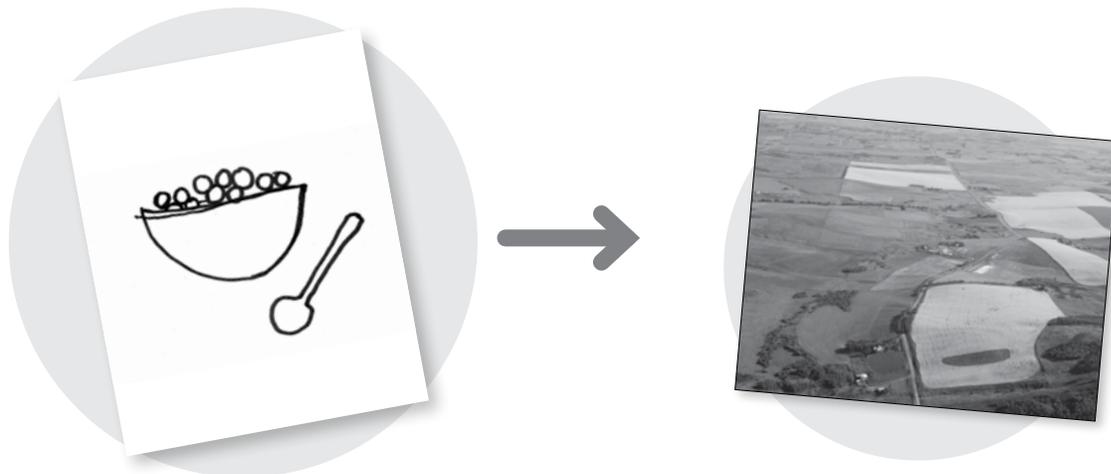
- Placez toutes les illustrations de la provenance des aliments de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Mettez en place l'outil à dessiner pour les élèves.
- Placez les cartes d'image d'aliment dans un paquet près de l'outil à dessiner.

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront au Pictionary des aliments à l'aide des cartes d'image d'aliment.
- Un élève joue le rôle de l'artiste. Il pige une carte d'image d'aliment dans le paquet, sans la montrer aux autres élèves, puis dessine l'aliment qui figure sur la carte.
- Si un de ses camarades pense savoir de quel aliment il s'agit, il peut lever la main pour tenter de deviner l'aliment.
- Lorsque les élèves ont deviné correctement l'aliment, ils doivent le faire correspondre à la bonne illustration de la provenance des aliments.
- L'élève qui a deviné correctement l'aliment devient l'artiste.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Était-ce facile ou difficile de faire correspondre les aliments à la bonne illustration de la provenance des aliments?
 - Avez-vous été surpris par une correspondance?



Oh Canada : aliments du pays

Les élèves effectuent des recherches sur les aliments qui sont cultivés et produits dans chaque province et territoire du Canada.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
- Vous fournissez ce qui suit :
 - Outils pour la recherche (Internet, bibliothèque, etc.)

Mise en place

- Divisez la classe en 13 groupes.
- Assignez une province ou un territoire à chaque groupe.
- Si vous utilisez des revues, des livres ou des journaux, sortez-les pour les élèves.
- Si vous utilisez Internet, procurez aux élèves un accès à des ordinateurs.
 - La vérité au sujet de l'agriculture (RealDirtOnFarming.ca/fr)
 - Ag for Life (AgricultureForLife.ca)
 - Le panier alimentaire canadien (lepanieralimentairecanadien.org)
 - Project Agriculture (ProjectAgriculture.ca)
 - L'initiative proAction® des Producteurs laitiers du Canada (producteurslaitiers.ca/proaction)
- Préparez une station dans la salle pour chaque groupe.



Description

- Expliquez aux élèves qu'ils acquerront des connaissances sur des aliments cultivés et produits partout au Canada.
- Chaque groupe se voit assigner une province ou un territoire canadien différent. Les élèves utilisent les outils de recherche pour s'informer sur les aliments cultivés et produits dans la province ou le territoire qui leur a été assigné.
- Après que les élèves ont terminé leurs recherches, ils peuvent mettre en place un stand de présentation avec les cartes d'image d'aliment, les images et d'autres renseignements provenant de leur province ou de leur territoire. Chaque groupe peut communiquer à tour de rôle l'information concernant sa province ou son territoire.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Avez-vous appris de nouvelles choses des présentations de vos camarades?
 - Avez-vous déjà consommé des aliments provenant d'autres provinces ou territoires?
 - Y a-t-il de nouveaux aliments que vous avez découverts aujourd'hui que vous aimeriez essayer?

Un de ces aliments n'est pas comme les autres

Les élèves examinent quatre cartes d'image d'aliment et indiquent celle qui appartient à une catégorie différente.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Illustrations de la provenance des aliments

Mise en place

- Choisissez quatre cartes et placez-les de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau). Trois de ces cartes doivent appartenir à la même catégorie d'aliments, et la quatrième doit appartenir à une catégorie différente.
- Placez toutes les illustrations du *Guide alimentaire canadien* de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils joueront à un jeu consistant à trouver l'aliment qui diffère des autres. Quatre cartes d'image d'aliment sont placées les unes à côté des autres. Trois de ces cartes doivent appartenir à la même catégorie d'aliments, alors que la quatrième doit appartenir à une catégorie différente. Les élèves doivent déterminer l'aliment qui n'appartient pas à la même catégorie que les autres aliments.
- Rappelez aux élèves qu'ils peuvent utiliser les illustrations du *Guide alimentaire canadien* pour les aider à deviner.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Y a-t-il eu des aliments qui étaient difficiles à deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments que vous n'avez pas été capables de deviner?
 - Y a-t-il eu des aliments qui ont été faciles à deviner?



Dresse ton assiette

Les élèves examinent les cartes de plat composé afin de déterminer si les plats composés illustrés correspondent à l'assiette du *Guide alimentaire canadien*.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé
 - Illustrations du *Guide alimentaire canadien*

Mise en place

- Placez toutes les cartes et les illustrations du *Guide alimentaire canadien* de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).
- Divisez la classe en 12 groupes.
- Fournissez à chaque groupe une carte de plat composé.

Description

- Expliquez aux élèves que le but de l'activité est de préparer des repas qui comprennent au moins un aliment de chaque catégorie.
- Chaque groupe dispose d'une carte de plat composé. Certains plats composés comprennent des aliments des trois catégories, alors que ce n'est pas le cas pour d'autres. Les élèves doivent examiner les éléments de leur plat composé et déterminer s'il manque quelque chose. Si le repas n'est pas complet, les élèves doivent choisir un aliment de la catégorie manquante qu'ils aimeraient ajouter au repas.
- Par exemple, si les élèves d'un groupe examinent la carte du ragoût d'orignal, ils y verront des aliments de la catégorie des légumes et des fruits (céleri, carottes, pommes de terre et légumes variés) et de la catégorie des aliments protéinés (de la viande d'orignal), mais ils constateront l'absence d'aliments à grains entiers. Ils peuvent alors inclure n'importe laquelle des cartes d'aliment à grains entiers, comme du pain ou du riz.
- Rappelez aux élèves qu'ils peuvent utiliser les illustrations du *Guide alimentaire canadien* pour les aider à déterminer ce qui manque au repas.
- Après que les élèves ont terminé l'activité, vous pouvez échanger les cartes de plat composé entre les groupes.

Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Quels plats composés ne comprenaient pas au moins un aliment de chaque catégorie d'aliments?
 - Qu'avez-vous ajouté à ces repas afin qu'ils répondent aux critères de l'assiette du GAC?
 - Y a-t-il d'autres aliments que vous pourriez ajouter au repas, afin que celui-ci réponde à vos préférences personnelles?



Possibilités de collation

Les élèves doivent prédire le nombre de collations différentes comprenant deux catégories d'aliments qu'ils peuvent créer.

Une version
en ligne de cette
activité est accessible
sur le site
EducationNutrition.ca.

Fournitures

- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Illustrations du *Guide alimentaire canadien*

Mise en place

- Mettez en place quatre stations qui comprennent de trois à six cartes d'aliment consistant en une combinaison de catégories d'aliments.
- Placez toutes les illustrations du *Guide alimentaire canadien* de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Expliquez aux élèves qu'ils devront prédire le nombre de combinaisons de collations délicieuses qu'ils peuvent créer.
- Les élèves passeront d'une station à l'autre, où ils examineront les cartes d'image d'aliment. Ils pourront, grâce à leurs compétences en mathématique, calculer le nombre de combinaisons de collations différentes qu'ils peuvent créer à l'aide des cartes d'image d'aliment présentées à une station donnée. Le but de l'activité consiste à créer des collations qui comprennent des aliments de deux catégories.
- Par exemple, une « station collations » comprenant une pomme, du fromage et des craquelins présente un total de trois combinaisons de collation possibles.
- Rappelez aux élèves qu'ils peuvent utiliser les illustrations du *Guide alimentaire canadien* pour les aider à créer des collations.
- Après que les élèves ont terminé à une station, ils peuvent passer à une autre.



Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Comment avez-vous prédit le nombre de collations que vous pouviez créer avec les cartes d'image d'aliment présentées aux diverses stations?
 - Quelle était votre combinaison préférée de collations?
 - Y avait-il une combinaison de collation que vous n'avez jamais essayée?

Que contient un plat composé?

Les élèves doivent identifier une carte de plat composé, puis trouver les cartes d'image d'aliment qui correspondent aux aliments contenus dans le plat composé.

Une version en ligne de cette activité est accessible sur le site EducationNutrition.ca.

Fournitures

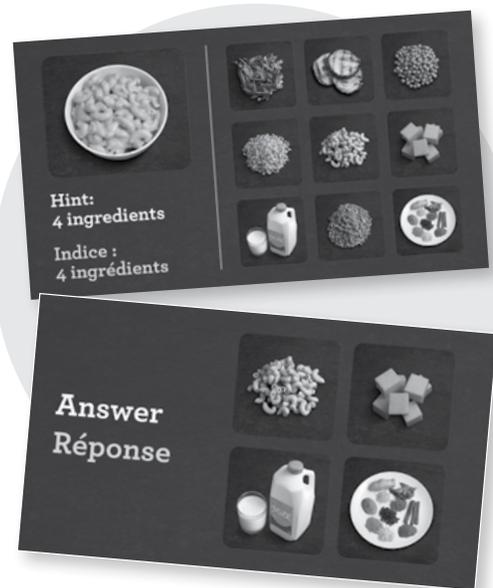
- Nous fournissons ce qui suit :
 - Cartes d'aliment individuel
 - Cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*
 - Crée ta propre carte (cartes créées par les élèves)
 - Cartes de plat composé
 - Illustrations de la provenance des aliments (facultatif)

Mise en place

- Divisez la classe en 12 groupes.
- Fournissez à chaque groupe une carte de plat composé.
- Placez toutes les cartes d'aliment individuel, les cartes d'aliment non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien* et les cartes de l'activité « Crée ta propre carte » de façon à ce que les élèves puissent les voir (p. ex. face visible sur une table ou sur le tableau).

Description

- Constatez avec les élèves que les plats composés comprennent plusieurs ingrédients.
- Expliquez aux élèves que leur groupe recevra une carte de plat composé et qu'ils devront trouver les cartes des aliments individuels qui pourraient entrer dans la composition du plat.
- Facultatif
 - Demandez aux élèves de chercher sur Internet un exemple de recette pour leur plat composé.
 - Après que les élèves ont trouvé les ingrédients pour leur plat composé, ils doivent les faire correspondre aux bonnes illustrations de la provenance des aliments.
- Après que les élèves ont terminé l'activité, vous pouvez échanger les cartes de plat composé entre les groupes.



Récapitulation

- Demandez aux élèves ce qui suit :
 - Qu'avez-vous remarqué en cherchant les ingrédients du plat composé? *Certains plats ont beaucoup d'ingrédients, alors que d'autres en ont peu. Il est difficile de déterminer la composition de certains plats composés à partir de l'illustration.*
 - Y avait-il des plats composés pour lesquels vous avez eu besoin d'une recette afin de déterminer les ingrédients?
 - Est-ce que certains de ces plats composés étaient nouveaux pour vous?



Dites-nous quelles activités
vous avez réalisées avec vos élèves
et faites-nous part de vos suggestions
concernant la présente ressource en
nous envoyant un courriel à l'adresse
albertanutrition@dfc-plc.ca.

Nous apprécions vos commentaires!