

MON GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Comment cette activité aide-t-elle les élèves à découvrir le *Guide alimentaire canadien* et à l'appliquer?

Le Guide de la boîte à lunch offre aux jeunes apprenants un cadre qui facilite la création de repas simples et nutritifs. Cette ressource peut servir de point de départ permettant aux enfants et aux personnes qui prennent soin d'eux de personnaliser leurs repas en fonction des aliments qu'ils aiment et dont ils disposent.

Tout au long de cette activité, les élèves enrichiront leurs connaissances des aliments, tant grâce à vous qu'au contact de leurs pairs. Cet apprentissage est important, car il peut donner envie aux élèves d'en savoir plus au sujet de nouveaux aliments et de les goûter. Lorsque les enfants mangent une grande variété d'aliments, ils sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau en croissance ont besoin pour jouer, apprendre, bouger et se sentir bien.

L'activité « Mon guide de la boîte à lunch » encourage les élèves à consommer des aliments qu'ils aiment et que l'on trouve dans le *Guide alimentaire*. Parce que chacun d'entre eux a des préférences bien précises en raison de ses expériences et de ses traditions familiales, le fait d'encourager les élèves à se concentrer sur des aliments qu'ils apprécient les aide à établir des liens positifs entre le *Guide alimentaire canadien* et leur univers particulier.

Pour en savoir plus sur la façon de susciter l'intérêt de vos élèves de la maternelle à la 12^e année par rapport au *Guide alimentaire canadien*, consultez l'article « [L'enseignement du contenu du *Guide alimentaire canadien* ».](#)



MON GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Introduction de l'activité

Exemple d'introduction : *Aujourd'hui, nous allons aborder l'un de mes sujets préférés : la nourriture! Chacun d'entre vous va recevoir sa propre copie de l'activité « Mon guide de la boîte à lunch », ainsi que le Guide de la boîte à lunch, qu'il pourra rapporter à la maison. Nous parlerons ensuite des aliments que nous aimons manger.*

Envisagez de commencer l'activité par une question de discussion.

- Regardez le Guide de la boîte à lunch. Voyez-vous des aliments que vous aimez manger?
- Voyez-vous des aliments que vous n'avez jamais mangés, mais que vous aimeriez goûter?

Exemple de consignes : *Tout au long de cette fiche d'activité, réfléchissez aux aliments que vous aimez manger. Lorsque vous voyez le nom d'un aliment que vous appréciez, mettez un crochet dans la case à côté de celui-ci. Vous pouvez faire autant de crochets que vous le souhaitez, peu importe s'il y en a beaucoup ou très peu. Essayez de trouver un aliment que vous aimez dans chaque partie du Guide de la boîte à lunch.*

Vous remarquerez peut-être que certains aliments que vous aimez manger sont absents. En fait, cette fiche d'activité serait BEAUCOUP plus longue si elle contenait tous les aliments consommés par chaque élève de cette classe ou de l'école. Cette activité représente l'occasion pour chacun d'entre nous de réfléchir à sa nourriture et de créer sa version personnelle du Guide de la boîte à lunch, en sélectionnant des aliments qu'il a vraiment plaisir à manger. Si vous remarquez qu'un aliment que vous aimez ne figure pas dans le guide, inscrivez-le dans l'espace prévu.

Au fil des discussions avec les élèves, n'hésitez pas à donner un exemple personnel.

Par exemple :

- « J'aime beaucoup les choux de Bruxelles et le chocolat, alors je vais les ajouter sur ma feuille. »
- « Un aliment que j'aime vraiment, c'est la rhubarbe, en particulier la rhubarbe aigre-douce marinée de ma mère. Elle m'en envoie un bocal chaque année, pour mon anniversaire. »



MON GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Corrigé de l'activité

Parce que cette activité repose sur des préférences personnelles, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. La fiche d'activité qui suit présente un exemple de réponse d'élève.

1. Lis les listes d'aliments qui figurent dans les tableaux ci-dessous. Mets un crochet à côté des aliments que tu aimes manger.
2. Utilise l'espace fourni pour ajouter les noms d'aliments que tu aimes manger et qui ne figurent pas dans les listes.

LÉGUMES ET FRUITS

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input checked="" type="checkbox"/> Chou vert frisé | <input checked="" type="checkbox"/> Pommes |
| <input checked="" type="checkbox"/> Poivrons | <input type="checkbox"/> Laitue | <input type="checkbox"/> Compote de pommes |
| <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Champignons | <input checked="" type="checkbox"/> Bananes |
| <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Pois | <input checked="" type="checkbox"/> Baies |
| <input checked="" type="checkbox"/> Carottes | <input checked="" type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Raisin |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Épinards | <input checked="" type="checkbox"/> Mangue |
| <input checked="" type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Courge | <input type="checkbox"/> Melon |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mais | <input checked="" type="checkbox"/> Patate douce | <input checked="" type="checkbox"/> Oranges |
| <input checked="" type="checkbox"/> Concombre | <input checked="" type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Haricots verts | | <input type="checkbox"/> Poires |

Autres légumes et fruits que j'aime manger :

Choux de Bruxelles, ananas

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bagels | <input checked="" type="checkbox"/> Naan |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pain | <input checked="" type="checkbox"/> Nouilles |
| <input type="checkbox"/> Petit pain | <input checked="" type="checkbox"/> Crêpes |
| <input checked="" type="checkbox"/> Céréales | <input type="checkbox"/> Pita |
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Riz |
| <input type="checkbox"/> Craquelins | <input checked="" type="checkbox"/> Tortillas |
| <input checked="" type="checkbox"/> Muffins | |

Autres aliments à grains entiers que j'aime manger :

Roti, gaufres

ALIMENTS PROTÉINÉS

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Fromage | <input checked="" type="checkbox"/> Haricots |
| <input type="checkbox"/> Kéfir | <input checked="" type="checkbox"/> Houmous |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lait | <input type="checkbox"/> Lentilles |
| <input checked="" type="checkbox"/> Yogourt | <input checked="" type="checkbox"/> Noix |
| <input type="checkbox"/> Bœuf | <input checked="" type="checkbox"/> Graines |
| <input checked="" type="checkbox"/> Poulet | <input type="checkbox"/> Beurre de graines, de pois ou de noix |
| <input checked="" type="checkbox"/> Œuf | <input checked="" type="checkbox"/> Tofu |
| <input checked="" type="checkbox"/> Poisson | |
| <input type="checkbox"/> Agneau | |
| <input type="checkbox"/> Porc | |
| <input type="checkbox"/> Gibier | |

Autres aliments protéinés que j'aime manger :

Haricots noirs

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS

- Trempettes Sauce pour salade Ketchup Salsa Fromage à la crème Sauce soya Biscuits

Autres sauces et accompagnements que j'aime manger :

Chocolat, rhubarbe aigre-douce marinée

MON GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Pour conclure

Discussion en binôme : Une fois l'activité finie, demandez aux élèves de parler d'un aliment qu'ils aiment manger et de la façon dont ils aiment le manger.

Profitez de cette occasion pour en savoir davantage sur les aliments que les élèves préfèrent. Par exemple, quel type de baies, de pain, de fromage, de haricots ou de biscuits aiment-ils? De quelle façon consomment-ils ces aliments avec leur famille ou les personnes qui s'occupent d'eux? Vous remarquerez peut-être que certains élèves apprécient les mêmes aliments, mais qu'ils les consomment de différentes manières.

Pour alimenter la réflexion

Remarque sur les sauces et les accompagnements. Lorsque les élèves donnent des exemples d'aliments qu'ils aiment, acceptez sans réserve les aliments dont il est question dans la section « Sauces et accompagnements », au même titre que ceux qui figurent dans le *Guide alimentaire canadien*. Cette section a été créée pour mettre en valeur les aliments non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*. En fait, certaines personnes considèrent les aliments qui ne rentrent pas parfaitement dans les catégories du *Guide alimentaire canadien* comme des aliments non essentiels ou de la « malbouffe ». Pourtant, tous les aliments jouent un rôle. Que serait, notamment, un cari sans curcuma ou sans chilis? Ou une salade sans sauce? Un biscuit moelleux, pour sa part, peut ajouter de la saveur et de la texture à un repas. Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, 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. Tout au long de leur parcours scolaire, les élèves auront bien d'autres occasions d'appliquer les concepts du *Guide alimentaire canadien*.

Poursuivez l'apprentissage

Cartes d'image d'aliment : À la fin de l'activité, les élèves pourraient vouloir en apprendre davantage sur l'origine des aliments qu'ils consomment. Présentez-leur ce sujet grâce à une [activité d'apprentissage en ligne basée sur les illustrations de la provenance des aliments](#). Pour commander gratuitement une copie papier de cette ressource, visitez [notre boutique](#).

Pour en savoir plus sur la création du Guide de la boîte à lunch, consultez le [Guide de l'enseignant](#).

