

CONFECTIONNE TON PROPRE DÎNER

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Comment cette activité aide-t-elle les élèves à apprendre à bien s'alimenter?

Aucun aliment ni type d'aliment ne suffit à combler tous nos besoins. Les enfants qui mangent une grande variété d'aliments sont donc plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau ont besoin. C'est pourquoi il est important de choisir des aliments des trois catégories alimentaires, et de choisir de nombreux aliments différents dans chacune de ces catégories.

L'activité « Confectionne ton propre dîner » encourage les élèves à opter pour des aliments qu'ils aiment de chacune des catégories du *Guide alimentaire canadien*, afin de se préparer un repas savoureux et nutritif. À cet âge, les élèves sont prêts à commencer à classer les aliments en s'appuyant sur le *Guide alimentaire canadien*. Le fait de les encourager à se concentrer sur des aliments qu'ils apprécient les aide à créer des liens positifs entre le *Guide alimentaire canadien* et leur univers bien 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* ».](#)

Introduction de l'activité

Exemple d'introduction : *Aujourd'hui, nous allons parler de l'un de mes sujets préférés : la nourriture! Chacun d'entre vous va recevoir sa propre copie de l'activité « Confectionne ton propre dîner », ainsi que le Guide de la boîte à lunch, qu'il pourra rapporter à la maison. Notre objectif : imaginer et créer notre propre dîner.*

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

- Quel serait un aliment ou un plat que vous aimez manger au dîner? Pourquoi?
- Quel serait un aliment ou un plat que vous aimez manger, mais pas à l'école? Pourquoi?

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

Par exemple :

- « Quand j'étais enfant, j'adorais que mes parents me mettent du macaroni au fromage dans ma boîte à lunch. »
- « Un aliment que j'aime vraiment manger chez moi mais pas à l'école, ce sont les sandwiches. Je les préfère avec du pain fraîchement grillé. »



CONFECTIONNE TON PROPRE DÎNER

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Exemple de consignes : Prenez une minute pour regarder les exemples de dîner présentés dans le Guide de la boîte à lunch afin de commencer à inventer le repas de vos rêves. C'est le document dont nous allons nous servir aujourd'hui pour préparer un succulent dîner.

Vous remarquerez probablement qu'il y a des espaces pour chaque type d'aliments. Par exemple, il y a deux espaces pour les légumes et les fruits que vous aimez manger. Parfois, ces aliments peuvent être consommés seuls ou séparément du plat, notamment les fruits (p. ex. l'orange qui accompagne le bol de restes au bœuf et aux nouilles), ou encore les légumes accompagnés d'une trempette (p. ex. les tranches de poivron que l'on voit dans la trousse de repas à faire soi-même). Toutefois, il arrive aussi que ces aliments fassent partie du plat sous une forme ou une autre, comme les brocolis dans un bol de nouilles, la sauce tomate que l'on verse sur les pâtes ou le chou à l'intérieur des raviolis asiatiques.

Maintenant, réfléchissez à ce que vous voulez avoir dans votre dîner. Ce dernier peut être un repas que vous appréciez particulièrement ou une nouvelle idée de plat à essayer.

- Inventez un nom et écrivez-le dans la section correspondante.
- Inscrivez le nom des aliments dont vous aurez besoin pour préparer votre dîner. Il s'agit des ingrédients qui composeront votre repas. Essayez de prévoir au moins deux types de légumes ou de fruits, un type d'aliment à grains entiers et deux types d'aliments protéinés. Ajoutez les sauces et les accompagnements nécessaires pour apporter la touche finale à votre repas. Si vous avez besoin d'inspiration, servez-vous des exemples fournis dans le Guide de la boîte à lunch.
- Cette feuille d'activité vous servira de guide pour vous lancer. Si vous avez besoin d'autres ingrédients et que vous manquez de place, aucun problème. Écrivez-les! Par exemple, si vous préférez garnir vos burgers de laitue, de tomate, de champignons et d'oignons, inscrivez tous ces aliments. Vous n'êtes pas obligés de vous limiter à deux. Non seulement vous vous régalez en mangeant de nombreux aliments différents, mais vous obtiendrez aussi l'énergie nécessaire pour jouer, apprendre et bouger.
- Une fois que vous aurez écrit le nom de votre dîner et de vos ingrédients, commencez à représenter votre dîner sous sa forme finale ainsi que les aliments qu'il contient. Vous pouvez le faire soit en dessinant, soit en collant des images.



CONFECTIONNE TON PROPRE DÎNER

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Corrigé de l'activité

Les élèves peuvent représenter leur dîner de plusieurs façons, par exemple en effectuant un dessin ou un collage, ou encore en utilisant des images de l'Internet, voire leurs propres photos. Si vous disposez d'un jeu de **cartes d'image d'aliment** dans la classe, celles-ci pourraient également s'avérer utiles.

Le nom de mon dîner est : Pizza sur pita facile

3. Représente chaque aliment de ton dîner à l'aide d'un dessin ou d'une image (ci-dessous), puis fais la même chose pour ton dîner (à droite).

Voici ce qu'il y a dans mon dîner

DEUX TYPES DE
LÉGUMES ET DE FRUITS



Sauce tomate



Poivrons

UN TYPE D'ALIMENT
À GRAINS ENTIERS



Pita de blé
entier

DEUX TYPES
D'ALIMENTS PROTÉINÉS



Poulet



Fromage

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS : Trempette de style Ranch

Mon dîner ressemble à ça



CONFECTIONNE TON PROPRE DÎNER

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Pour conclure

- **Réfléchir, jumeler, partager** : L'activité terminée, demandez aux élèves de décrire leur dîner à un ou une camarade. Invitez-les ensuite à décrire leur idée à toute la classe.
- **Affichage au mur** : Affichez les créations de vos élèves dans la salle de classe.

Pour alimenter la réflexion

Les facteurs qui influencent les choix d'aliments chez les élèves. Le *Guide de la boîte à lunch* a pour but d'aider les élèves à prendre des décisions alimentaires qui conviennent à leurs besoins et à leurs ressources. En effet, nous effectuons nos choix alimentaires en fonction de nos goûts, de notre faim, de nos traditions alimentaires et de notre santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps, l'espace et l'équipement, ainsi que de leurs habiletés et du soutien dont ils disposent. Les jeunes apprenants et leur famille peuvent personnaliser cette ressource et l'utiliser de la façon qui leur convient le mieux.

Poursuivez l'apprentissage

Cartes d'image d'aliment : À la fin de l'activité, les élèves pourraient souhaiter revoir les catégories du *Guide alimentaire*. Pour aborder ce sujet de façon motivante, effectuez l'activité d'apprentissage en ligne intitulée « **Un de ces aliments n'est pas comme les autres** ». 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](#).

