

GUIDE DE  
L'ENSEIGNANT  
SANTÉ ET PRÉPARATION  
POUR LA VIE (7 À 9)

Des  
**Aliments**  
— pour —  
**Moi**

Tirer parti du *Guide alimentaire  
canadien* pour planifier des  
repas et des collations

## **REMERCIEMENTS**

L'équipe albertaine des diététistes d'Éducation Nutrition, qui œuvre au service des Producteurs laitiers du Canada, se consacre à encourager les attitudes et les comportements positifs en rapport avec la nourriture et l'alimentation. Nous collaborons avec le personnel enseignant et les élèves pendant le processus d'élaboration des ressources, afin que celles-ci répondent à leurs besoins. Nous remercions les enseignantes et enseignants albertains qui, en grand nombre, nous ont invités dans leur salle de classe, ont participé aux sondages et aux entrevues, ont mis à l'essai notre matériel et nous ont fait part de leurs commentaires et de leurs idées.

# TABLE DES MATIÈRES

SURVOL DES LEÇONS .....	2
PRÉSENTATION DES COMPOSANTES DU PROGRAMME .....	3
CORRIGÉS DES ACTIVITÉS.....	5
PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES .....	19
FAQ .....	20
ANNEXE A : RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE .....	23
ANNEXE B : OUTILS D'ÉVALUATION .....	29
RÉFÉRENCES .....	38

# SURVOL DES LEÇONS

Chaque leçon devrait durer environ 45 minutes. Toutefois, vous pouvez ajuster la durée de chaque leçon en fonction du milieu scolaire où vous vous trouvez et des besoins de vos élèves.

Le programme « Des aliments pour moi » a pour but de répondre à la question suivante : comment tirer parti du *Guide alimentaire canadien* (GAC) pour la planification et la création de repas et de collations agréables<sup>1</sup>?

## LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Les élèves s'entraîneront à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du GAC<sup>2</sup>.

---

## LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Les élèves étudieront dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide leur organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

---

## LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

Les élèves examineront l'incidence de divers facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur leurs choix alimentaires.

---

## LEÇON 4 : MISSION CAMION-RESTAURANT

Les élèves mettront en pratique leurs connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires au moment d'élaborer le menu d'un camion-restaurant.

---

## FACULTATIF : ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE POUR MISSION CAMION-RESTAURANT EN ENGLISH LANGUAGE ARTS, FRENCH LANGUAGE ARTS ET FRANÇAIS LANGUE PREMIÈRE

Les élèves créeront une courte publicité radiophonique ou vidéo qui informera le public au sujet de leur nouveau camion-restaurant.

# PRÉSENTATION DES COMPOSANTES DU PROGRAMME

## CAHIER D'ACTIVITÉS DE L'ÉLÈVE

Ce document comprend des fiches de travail pour chaque leçon. Commandez un lot de cahiers d'activités pour votre classe à l'adresse [ÉducationNutrition.ca](http://ÉducationNutrition.ca).

## JEUX DE DIAPOSITIVES

Les jeux de diapositives constituent le principal outil d'enseignement de chacune des leçons. Ils contiennent des vidéos, de l'information de base, des instructions pour les activités et des questions à débattre. Le volet « Notes » de chaque diapositive contient des annotations à présenter éventuellement aux élèves, ainsi que des renseignements supplémentaires à l'intention du personnel enseignant.

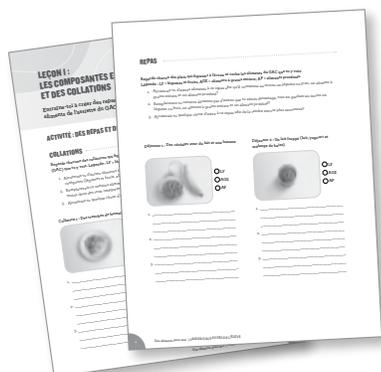
## VIDÉOS DE TRANSFORMATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

De courtes vidéos de transformation du GAC, intégrées aux jeux de diapositives, présentent chaque leçon. Vous aurez besoin d'une connexion Internet pour les montrer. Au début de chaque vidéo, divers ingrédients sont présentés sur une assiette semblable à l'assiette du GAC, puis ils sont transformés en un plat.



## ACTIVITÉS

Les jeux de diapositives comportent des suggestions visant à faciliter le déroulement des activités, tandis que le cahier d'activités de l'élève contient des fiches de travail connexes. La section « Corrigés des activités » du présent guide comprend les fiches d'activités remplies des leçons 1 à 3, ainsi que des conseils pour évaluer la leçon 4 et l'activité complémentaire en English Language Arts, French Language Arts et français langue première. Les activités ci-après font partie de ce programme :



### Leçon 1 : Des repas et collations sur mesure

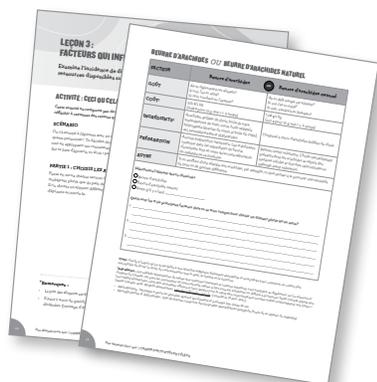
Les élèves regardent une série d'images. Ils déterminent si les repas et les collations qui y figurent comportent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et/ou des aliments protéinés. Ils décident ensuite s'il faut ajouter un aliment afin d'équilibrer le plat ou la collation.

\*Il s'agit de la série de cartes de 8,5 po x 11 po qui accompagne le guide de l'enseignant. Chacun des graphiques figure également dans le jeu de diapositives.



### Leçon 2 : Profils d'aliment

Les élèves étudient une série de graphiques d'information nutritionnelle\* qui portent sur une diversité de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés. Ils inscrivent le nutriment principal fourni par chaque aliment et comparent leurs constatations afin de voir dans quelle mesure l'assiette du GAC peut contribuer à répondre aux besoins en nutriments d'une personne.



### Leçon 3 : Ceci ou cela

Dans le cadre d'une mise en situation, les élèves doivent choisir parmi plusieurs aliments à l'épicerie. Ils calculent le coût total de leurs achats et réfléchissent aux principaux facteurs qui ont orienté leurs décisions.



### Leçon 4 : Mission camion-restaurant

Les élèves doivent choisir le nom et le thème d'un camion-restaurant de leur création, élaborer un menu en s'appuyant sur le GAC et prendre en compte des préférences et des besoins alimentaires donnés à l'aide de plusieurs fiches de travail.

### Activité complémentaire facultative en English Language Arts, French Language Arts et français langue première

Les élèves créent une courte publicité radiophonique ou vidéo qui informera le public au sujet de leur nouveau camion-restaurant.

### Annexe A : Résultats d'apprentissage

Le programme « Des aliments pour moi » répond aux objectifs d'apprentissage des cours de santé et préparation pour la vie, de mathématiques, de sciences, d'English Language Arts, de French Language Arts et de français langue première. Le présent document énumère les résultats visés à chaque niveau.

### Annexe B : Outils d'évaluation

**Auto-réflexion de l'élève :** Les élèves peuvent utiliser cet outil dans le cadre des leçons 1 à 4 et/ou de l'activité complémentaire. Photocopiez ces documents comme bon vous semblera.

**Listes de vérification pour le personnel enseignant :** Vous pouvez utiliser ces outils dans le cadre des leçons 1 à 4 afin de recueillir des informations sur les progrès d'un ou une élève vers l'atteinte des résultats d'apprentissage visés en santé et préparation pour la vie. Photocopiez ces documents comme bon vous semblera.

**Grille d'évaluation en English Language Arts, French Language Arts et français langue première pour le personnel enseignant :** Ces outils peuvent servir à évaluer l'activité complémentaire facultative. Photocopiez ces documents comme bon vous semblera.

# **CORRIGÉS DES ACTIVITÉS**

# LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

## LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Entraîne-toi à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du GAC.

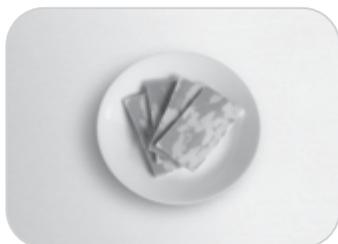
### ACTIVITÉ : DES REPAS ET DES COLLATIONS SUR MESURE

#### COLLATIONS

Regarde chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à cette collation afin qu'elle contienne des aliments d'au moins deux catégories (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés)?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant des aliments d'au moins deux des trois catégories?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à cette collation afin de la rendre encore plus savoureuse?

Collation 1 : Des tranches de fromage



- LF  
 AGE  
 AP

1. Un aliment à grains entiers  
OU un légume ou un fruit
2. P. ex. des craquelins de grains entiers, un  
muffin de grains entiers OU du chou-fleur,  
des bâtonnets de carotte, du raisin
3. (Choix de l'élève)

Collation 2 : Des légumes avec du houmous



- LF  
 AGE  
 AP

1. Non, cette collation  
contient des aliments de  
deux catégories.
2. S.O.
3. (Choix de l'élève)

## REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Déjeuner 1 : Des céréales avec du lait et une banane



- LF
- AGE
- AP

1. Non, ce repas contient des  
aliments des trois catégories.  
\_\_\_\_\_
2. S.O.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Déjeuner 2 : Un lait frappé (lait, yogourt et mélange de baies)



- LF
- AGE
- AP

1. Un aliment à grains entiers  
\_\_\_\_\_
2. P. ex. des flocons d'avoine  
(dans un lait frappé), un  
muffin de grains entiers  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Dîner 1 : Un sauté de légumes, du riz brun et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. Un aliment protéiné  
\_\_\_\_\_
2. P. ex. du bœuf, des crevettes, du tofu  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dîner 2 : Un pita de falafels avec des légumes et du tzatziki, une pomme et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. Non, ce repas contient des aliments des trois catégories.  
\_\_\_\_\_
2. S.O.  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Souper 1 : Une pizza sur pita avec du poulet et du fromage, et un verre d'eau



- LF  
 AGE  
 AP

1. Un légume ou un fruit  
\_\_\_\_\_
2. P. ex. une salade composée, des fleurons de brocoli, des fraises ou des tranches d'orange  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Souper 2 : Du poisson cuit au four; du couscous de grains entiers; de la courge, des haricots et du maïs cuits; un biscuit; et un verre de lait



- LF  
 AGE  
 AP

1. Non, ce repas contient des aliments des trois catégories.  
\_\_\_\_\_
2. S.O.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. (Choix de l'élève)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

**1. Selon ce que tu as appris aujourd'hui, que pourrais-tu essayer la prochaine fois que tu planifieras une collation?**

*Les élèves pourraient aborder le fait de prévoir des aliments de deux catégories du GAC dans leurs collations. Ils pourraient aussi évoquer le fait de choisir des aliments, des sauces ou des accompagnements en fonction de leurs préférences personnelles (p. ex. une trempette pour les légumes) afin de rendre leur nourriture plus agréable.*

*Si les élèves viennent à mentionner des aliments qui ne font pas partie des trois catégories, vous pouvez vous reporter à la section « Parler d'alimentation avec les élèves », à la page 19, pour savoir comment aborder tous les aliments d'une manière inclusive.*

*Demandez aux élèves d'appliquer leurs apprentissages à leur vie en donnant des exemples précis (p. ex. « Ma collation préférée, c'est une pomme. Selon ce que j'ai appris, je pourrais l'accompagner de fromage ou de noix afin que ma collation comporte deux catégories du GAC. »)*

**2. Selon ce que tu as appris aujourd'hui, que pourrais-tu essayer la prochaine fois que tu planifieras un repas?**

*Les élèves pourraient aborder le fait de prévoir des aliments de trois catégories du GAC dans leurs repas. Ils pourraient aussi évoquer le fait de choisir des aliments, des sauces ou des accompagnements en fonction de leurs préférences personnelles (p. ex. une trempette pour les légumes) afin de rendre leur nourriture plus agréable.*

*Si les élèves viennent à mentionner des aliments qui ne font pas partie des trois catégories, vous pouvez vous reporter à la section « Parler d'alimentation avec les élèves », à la page 19, pour savoir comment aborder tous les aliments d'une manière inclusive.*

*Demandez aux élèves d'appliquer leurs apprentissages à leur vie en donnant des exemples précis (p. ex. « C'est correct de manger un aliment comme un biscuit, au repas. Ça ne m'empêche pas d'intégrer les trois catégories du GAC dans le plat principal. »)*

## LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

### LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

#### ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Ton enseignant ou enseignante va te confier une série d'aliments, que tu devras étudier au moyen de graphiques d'information nutritionnelle.

1. À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés?

Légumes et fruits

2. Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible.

En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Pomme	1. Fibres	14 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Vitamine C	9 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Glucides	8 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Poivron	1. Vitamine C	70 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Vitamine B6	10 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Fibres, thiamine	4 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Pak-choï, cuit	1. Vitamine C	26 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Vitamine A	19 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B6, folate	9 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Orange	1. Vitamine C	77 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Thiamine	10 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Folate	10 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Pêches au jus, en conserve	1. Fibres	7 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Glucides, niacine, vitamine C	5 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Pomme de terre, cuite au four	1. Vitamine B6	12 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Potassium	8 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine C	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

3. Les trois principaux nutriments de chaque aliment sont-ils différents?  Oui  Non

4. Pourquoi penses-tu qu'il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés?

*Les élèves pourraient mentionner que la quantité et le type de nutriments procurés par chaque aliment sont différents. En consommant une variété d'aliments, plutôt que les mêmes aliments tout le temps, nous sommes plus susceptibles de fournir à notre organisme les quelque 50 vitamines, minéraux et autres nutriments dont il a besoin au quotidien.*

5. Quelles sont les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments? Comment pourrait-on les résoudre?

*Les élèves pourraient mentionner des facteurs tels que ceux-ci :*

- Manque de planification; une solution éventuelle consiste à prendre le temps de préparer un repas ou une collation pour l'école.
- Allergies ou intolérances alimentaires; une solution éventuelle consiste à opter pour d'autres aliments sans danger appartenant à la même catégorie alimentaire (p. ex. une personne souffrant d'une allergie aux arachides a la possibilité d'opter pour du beurre de graines de tournesol plutôt que pour du beurre d'arachides).
- Habitudes alimentaires végétariennes; une solution éventuelle consiste à opter pour des aliments autres que la viande dans la catégorie des aliments protéinés, comme le lait, les œufs et les légumineuses.

*On pourrait également soulever des facteurs sociaux tels que l'accès aux aliments. Toutefois, il s'agit souvent de problèmes complexes que les élèves ne sont pas censés résoudre.*

*Adaptez la conversation en fonction du stade de développement de vos élèves et encouragez ces derniers à tenir compte des divers aspects des difficultés abordées. Par exemple, les problèmes liés à la sécurité alimentaire font intervenir des questions de revenu et d'emploi, qui sont influencées par les politiques gouvernementales.*

## LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

### ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Ton enseignant ou enseignante va te confier une série d'aliments, que tu devras étudier au moyen de graphiques d'information nutritionnelle.

- À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés?

Aliments à grains entiers

- Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible.

En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Riz brun	1. Magnésium	11 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Thiamine, niacine, vitamine B6	9 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Tortillas de maïs	1. Fibres	8 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Magnésium	6 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Glucides	5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Céréales - carrés de blé	1. Thiamine	45 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fer	26 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B6, folate	15 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Petit pain de grains entiers	1. Fibres	11 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Niacine	8 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Thiamine, magnésium	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Macaronis de grains entiers	1. Fibres	8 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Glucides	7 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Thiamine	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Naan de blé entier	1. Folate	13 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Niacine	8 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Fibres	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

3. Les trois principaux nutriments de chaque aliment sont-ils différents?  Oui  Non

4. Pourquoi penses-tu qu'il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés?

*Voir page 12.*

5. Quelles sont les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments? Comment pourrait-on les résoudre?

*Voir page 12.*

## LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

### ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Ton enseignant ou enseignante va te confier une série d'aliments, que tu devras étudier au moyen de graphiques d'information nutritionnelle.

- À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés?

Aliments protéinés

- Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible.

En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Poulet	1. Niacine	39 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Vitamine B6	27 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B12	18 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
Lentilles	1. Folate	66 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fer	27 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Fibres	25 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Lait, 1 % M.G.	1. Vitamine B12	50 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Riboflavine	37 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Calcium	25 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Mozzarella, 25 % M.G.	1. Calcium	22 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Lipides	19 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B12	15 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
Beurre d'arachides, nature	1. Niacine	27 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Lipides	24 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Magnésium	13 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Saumon	1. Vitamine B12	95 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Niacine	47 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B6	42 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines

3. Les trois principaux nutriments de chaque aliment sont-ils différents?  Oui  Non

4. Pourquoi penses-tu qu'il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés?

*Voir page 12.*

5. Quelles sont les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments? Comment pourrait-on les résoudre?

*Voir page 12.*

## LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

### ACTIVITÉ : CECI OU CELA

Plusieurs parties de cette activité ne comportent pas de corrigé étant donné que les réponses à certaines questions dépendent entièrement des élèves, ce qui doit donner à ces derniers l'occasion de faire des choix et de s'exprimer.

#### PARTIE 3 : RÉFLÉCHIS AUX FACTEURS QUI ONT INFLUÉ SUR TES CHOIX ALIMENTAIRES

1. **As-tu réussi à ne pas dépasser ton budget de 20 dollars? Sinon, explique pourquoi.**

*Les élèves ne devraient pas dépasser le budget fixé s'ils s'en tiennent aux aliments suggérés. Il se pourrait qu'ils le dépassent s'ils choisissent des aliments qui ne font pas partie de ceux proposés.*

2. **Quels sont les principaux facteurs dont tu as tenu compte pour effectuer tes choix d'aliments?**

*Les élèves pourraient mentionner n'importe lesquels des facteurs énumérés (p. ex. le goût, le coût, le Guide alimentaire en bref, les ingrédients, la préparation, la saisonnalité et la production). Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse; chaque personne privilégie des facteurs différents, et c'est correct. Les élèves devraient être en mesure d'expliquer leur raisonnement. Gardez à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.*

3. **Nomme un facteur qui pourrait influencer tes décisions alimentaires et qui n'a pas été mentionné.**

*Les élèves peuvent nommer un facteur provenant de la section « Autre » du tableau, comme la maladie cœliaque, une allergie aux arachides, l'intolérance au lactose ou une préférence pour les ingrédients biologiques. Il se pourrait également qu'ils évoquent d'autres facteurs tels que les aliments à leur disposition. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse; chaque personne privilégie des facteurs différents, et c'est correct. Les élèves devraient être en mesure d'expliquer leur raisonnement.*

4. **Ton déjeuner comporte-t-il au moins un légume ou un fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné? Sinon, que pourrais-tu ajouter?**

*Demandez aux élèves quels aliments ils ont choisis dans chaque tableau afin de vous assurer que leur repas comporte des aliments des trois catégories du GAC.*

5. **Y a-t-il d'autres aliments que tu ajouterais ou changerais afin de rendre le plat plus agréable?**

*Il revient aux élèves de décider s'ils souhaitent ou non modifier le plat; les deux options sont acceptables. Les élèves peuvent opter pour des aliments non pris en compte dans le Guide alimentaire canadien, auquel cas vous pouvez vous reporter à la section « Parler d'alimentation avec les élèves », à la page 19, pour savoir comment aborder tous les aliments d'une manière inclusive.*

## LEÇON 4 : MISSION CAMION-RESTAURANT

### ACTIVITÉ : MISSION CAMION-RESTAURANT

Plusieurs parties de cette activité ne comportent pas de corrigé étant donné que les réponses à certaines questions dépendent entièrement des élèves, ce qui doit donner à ces derniers l'occasion de faire des choix et de s'exprimer. Utilisez les grilles d'évaluation de l'activité « Mission camion-restaurant » pour le personnel enseignant, située aux pages 34 à 37, pour évaluer le travail de chaque élève.

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. La santé ou la nutrition faisaient-elles partie des facteurs dont tu as tenu compte au moment de choisir tes ingrédients? Pourquoi?

*Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse; chaque personne privilégie des facteurs différents, et c'est correct. Les élèves devraient être en mesure d'expliquer leur raisonnement. Par exemple :*

- « Oui. Je voulais inclure dans mes plats un aliment qui était une excellente source de protéines. En repensant à l'activité avec les graphiques d'information nutritionnelle, je me suis souvenu que le lait correspond à ce critère, et je l'ai donc utilisé comme ingrédient dans mon lait frappé. »
- « Non. Ma famille ne mange pas souvent au restaurant. Quand nous y allons, j'aime bien choisir le plat le plus intéressant au menu. C'est à ça que je pensais au moment de composer mon menu et de choisir les ingrédients. »

2. Quelle difficulté inattendue as-tu rencontrée au moment d'élaborer le menu de ton camion-restaurant? Comment l'as-tu résolue?

*Les élèves devraient être en mesure de décrire la difficulté rencontrée et d'en expliquer la raison (p. ex. « Je n'avais jamais entendu le terme "végétarien ovo-lacto" auparavant. J'ai regardé le site Web du Guide alimentaire canadien pour vérifier quels types d'aliments protéinés je pouvais utiliser plutôt que de la viande. »)*

3. Quels facteurs privilégies-tu lorsque tu ne manges pas à la maison?

*Les élèves pourraient mentionner n'importe lesquels des facteurs abordés dans ce programme (p. ex. le goût, le coût, le Guide alimentaire en bref, les ingrédients, la préparation, la saisonnalité et la production) ou d'autres facteurs qui sont importants pour eux. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse; chaque personne privilégie des facteurs différents, et c'est correct. Les élèves devraient être en mesure d'expliquer leur raisonnement.*

# PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES

Le personnel enseignant sait à quel point il est important d'instaurer un climat de classe respectueux. Tenez compte de cela en rapport avec les messages que vous communiquez sur l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon inclusive, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de « bons » ou de « mauvais ». Une telle approche élimine tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

## 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 *Guide alimentaire canadien* (GAC) soient considérés comme des aliments non essentiels ou de la « malbouffe ». Cet étiquetage n'est pas exact. 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 de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages.

Santé Canada n'appuie pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou « malsains »<sup>3</sup>. Décrire un aliment comme « malsain » ou le traiter de « malbouffe » peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec la personne qui la lui fournit.

En revanche, 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 des conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger<sup>4</sup>.

## FACTEURS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE CHOIX DES ALIMENTS

Le programme « Des aliments pour moi » a pour but d'aider les enfants à prendre des décisions alimentaires qui conviennent à leurs besoins et à leurs ressources. 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.

De nombreux facteurs peuvent influencer le choix des aliments que les élèves consomment à l'école. Si vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives des aliments concernés. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à l'épicerie ou de préparer les repas. 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 expérientiel de la nutrition en classe. Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère d'orientation de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit être tenue avec les adultes, sans inclure les enfants.

## DIMINUER LE RISQUE DE NUIRE AUX ÉLÈVES

Bien que le programme « Des aliments pour moi » comporte des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, afin de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous recommandons de prêter attention à la façon dont vous communiquez ces messages et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques<sup>6</sup>.

## QUE DOIT-ON 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<sup>1,4</sup>.

### L'avantage de la variété

Aucun aliment ni type d'aliment ne suffit à combler tous nos besoins. 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. C'est pourquoi il importe de choisir des aliments issus de toutes les catégories alimentaires, ainsi que différents aliments dans chacune de ces catégories.

### Concepts directeurs

Tels les pièces d'un casse-tête, les aliments de chaque catégorie fonctionnent de façon complémentaire afin de procurer des nutriments. Le tableau ci-après présente de plus amples informations sur les concepts de nutrition associés à chaque catégorie.

Catégories du Guide alimentaire canadien	Concepts de nutrition <sup>5,7</sup>
<p><b>Légumes et fruits</b></p> 	<p>Les différents types de légumes et de fruits apportent des nutriments uniques. On peut se les procurer sous diverses formes, notamment en conserve, frais et congelés. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types de légumes et de fruits.</p>
<p><b>Aliments à grains entiers</b></p> 	<p>Les aliments à grains entiers et de blé entier comportent toutes les parties du grain, ce qui fournit des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment le pain, les céréales, les nouilles et le riz. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments à grains entiers et de blé entier.</p>
<p><b>Aliments protéinés</b></p> 	<p>Les différents types d'aliments protéinés, d'origine végétale comme animale, procurent des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment les haricots, les pois, les lentilles, les grains, la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments protéinés.</p>

## **Portions**

Le GAC ne met désormais plus l'accent sur les quantités d'aliments ou les portions<sup>1</sup>. Il fait plutôt la promotion des avantages d'une bonne relation avec la nourriture et d'expériences alimentaires agréables<sup>1</sup>. Le programme « Des aliments pour moi » encourage les élèves à consommer des aliments qu'ils aiment de chacune des catégories du GAC. Cette orientation aide les enfants et les personnes qui prennent soin d'eux à décider de la quantité de nourriture nécessaire pour satisfaire leur appétit et leurs besoins en matière de croissance.

## **QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE?**

Il s'agit d'un processus qui consiste à apprendre les nombreux rôles que joue la nourriture à l'égard de nous-mêmes, d'autrui et de notre monde, et à s'y intéresser activement.

Nous développons notre littératie alimentaire lorsque nous acquérons des connaissances en ce qui concerne :

- la culture, la production et la distribution de nos aliments;
- la planification, l'obtention, l'entreposage, la préparation et la consommation d'aliments;
- le lien direct entre, d'une part, les aliments que nous consommons, et d'autre part, nos besoins et nos ressources;
- les liens entre notre nourriture, notre culture et notre identité.

## **COMMENT AVEZ-VOUS FAIT EN SORTE QUE LES ÉLÈVES CONNAISSENT LES ALIMENTS ABORDÉS DANS LES LEÇONS?**

Bien que nous ayons fait notre possible pour intégrer une grande variété d'aliments dans les activités, nous savons qu'il est impossible d'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 les ingrédients de nombreuses activités peuvent être remplacés par d'autres ingrédients. Nous avons créé l'activité « Mission camion-restaurant », qui permet aux élèves de planifier un menu comportant des aliments et des ingrédients de leur choix, afin de faire en sorte qu'ils utilisent des aliments qu'ils connaissent bien.

## **QU'EN EST-IL DES ALIMENTS NON PRIS EN COMPTE DANS LE *GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN*?**

Les activités comportent des exemples d'aliments, notamment le tzatziki et les biscuits, qui rehaussent et complètent la liste des légumes et fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Ceux-ci 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.

## COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI ET CRÉÉ LES ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES?

En tenant compte du bon moment où introduire de nouveaux concepts et de la nécessité de faire des pauses pour que vos élèves puissent absorber et mettre en pratique l'information, vous aidez ceux-ci à appliquer leurs nouvelles connaissances alimentaires et nutritionnelles dans le cadre d'expériences réelles. La période de la 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année est un bon moment pour faire évoluer la mentalité des élèves vers une capacité d'évaluation critique des messages alimentaires. Les apprentissages adaptés au stade de développement des élèves qui demandent de passer de la catégorisation des aliments à l'acquisition d'habiletés pratiques s'effectuent plus efficacement chez les élèves du secondaire 1<sup>er</sup> cycle. Il peut notamment s'agir de faire le lien entre le GAC et les préférences alimentaires au moment de planifier des repas et des collations.

### Des repas et des collations sur mesure

Le programme « Des aliments pour moi » encourage la consommation d'une plus grande variété d'aliments en recommandant de choisir des aliments de trois catégories à chaque repas, et de deux catégories à chaque collation. Cette activité, qui constitue une adaptation de l'assiette du GAC, a été conçue pour offrir aux élèves un point de départ leur permettant de personnaliser leurs repas et leurs collations en fonction des aliments qu'ils aiment et dont ils disposent. Cependant, nous savons que de nombreuses difficultés peuvent empêcher les élèves de suivre les conseils du GAC, notamment des facteurs comme l'accès aux aliments, le revenu et les facteurs de stress familial. C'est pourquoi ce programme a davantage pour but de favoriser des améliorations que de pousser à la perfection.

### Profils d'aliment

Nous nous sommes servis de nos habiletés en nutrition (et en mathématiques) pour créer des graphiques d'information nutritionnelle qui aideront les élèves à comparer divers aliments au moyen d'un support visuel. Pour en faciliter la lecture, ces graphiques comportent une échelle allant de 0 à 50 %. Nous avons utilisé le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, de même que les tableaux de référence de la valeur quotidienne des macronutriments et des micronutriments de Santé Canada, afin de déterminer le pourcentage de la valeur quotidienne de chaque nutriment<sup>7-9</sup>. Pour ce qui est de calculer la cote protéique de chaque aliment, nous avons utilisé les ressources de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, que nous avons recoupées avec les exigences en matière d'allégations relatives aux protéines<sup>10,11</sup>. Étant donné la complexité de ce processus, nous ne recommandons pas que les élèves essaient de créer leurs propres graphiques d'information nutritionnelle dans le cadre d'une activité complémentaire. Toutefois, nous espérons que ces démarches montrent les efforts que consacrent les diététistes à traduire la science de la nutrition, parfois complexe, en des activités que vos élèves auront plaisir à faire.

### Ceci ou cela?

Cette activité a pour objectif de reproduire l'expérience des consommateurs à l'épicerie, et elle montre que chaque décision alimentaire résulte d'une série de décisions reflétant nos besoins, nos ressources et nos valeurs. Nous avons uniformisé le prix des aliments afin d'en faciliter la comparaison, mais il n'est pas toujours aussi facile de comparer le prix unitaire des produits en magasin. Les notes de bas de page qui figurent dans chaque partie de cette activité répondent à des questions fréquentes en matière d'alimentation et ont pour but d'aider les élèves à prendre des décisions.

### Mission camion-restaurant

Cette activité, qui conclut le programme « Des aliments pour moi », doit donner l'occasion aux élèves d'appliquer les connaissances qu'ils ont acquises au cours des leçons 1 à 3. Dans le cadre de cette activité, les élèves créent leurs propres plats en tenant compte des facteurs alimentaires propres à un restaurant mobile, tant en ce qui les concerne eux, à titre de propriétaires, qu'en ce qui concerne les clients. Cette activité a pour but d'effectuer une mise en situation concrète permettant de se pencher sur plusieurs exigences alimentaires. La leçon comprend une activité facultative complémentaire liée aux programmes d'English Language Arts, de French Language Arts et de français langue première, qui est axée sur la création littéraire et les capacités de présentation à l'oral.

# **ANNEXE A : RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE**

Le programme « Des aliments pour moi » a pour but de répondre à la question suivante : comment tirer parti du *Guide alimentaire canadien* (GAC) pour la planification et la création de repas et de collations agréables<sup>1</sup>?

**LE PROGRAMME CORRESPOND AUX RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SUIVANTS DU COURS DE SANTÉ ET PRÉPARATION POUR LA VIE<sup>12</sup> :**

« Grâce au programme de santé et de préparation pour la vie (M - 9), les élèves apprennent à faire des choix sains et bien informés, en plus d'adopter des comportements qui contribuent à leur bien-être et à celui d'autrui. »

Bien que ces activités puissent être réalisées à n'importe quel niveau scolaire, certaines d'entre elles correspondent plus étroitement que d'autres aux résultats d'apprentissage visés.

(Les correspondances avec le programme d'études reposent sur les questions de réflexion qui cadrent avec ce dernier.)

# LEÇONS 1 À 4

## Résultats d'apprentissage

	Leçon 1 : Des repas et des collations sur mesure	Leçon 2 : Profils d'aliment	Leçon 3 : Ceci ou cela	Leçon 4 : Mission camion-restaurant
B-7.1 : Comparer ses choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; p. ex. activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion.	✓	✓	✓	✓
B-7.5 : Faire le lien entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires personnels et les besoins nutritifs des adolescents; p. ex. les finances, les médias, la pression exercée par les pairs, la faim, l'image corporelle, l'activité physique.	✓	✓	✓	✓
B-8.2 : Analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie; p. ex. la durée du sommeil qui varie d'un stade à l'autre de la vie, les besoins en calcium varient également.	✓	✓		✓
B-8.5 : Évaluer ses choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'on ne mange pas à la maison; p. ex. des aliments prêts à manger nutritifs.	✓	✓		✓
B-9.5 : Élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour soi-même et pour autrui; p. ex. adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.	✓	✓	✓	✓
Liens avec le programme d'études		Mathématiques 8 <sup>e</sup> année - Pourcentages, taux et rapports	Sciences 9 <sup>e</sup> année - Formules chimiques	Mathématiques 8 <sup>e</sup> année - Taux et rapports

# ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE POUR MISSION CAMION-RESTAURANT – RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE EN ELA

Cette activité complémentaire porte sur divers résultats d'apprentissage du programme d'études d'English Language Arts (2000) de l'Alberta, y compris ceux énumérés dans le tableau ci-dessous<sup>13</sup> (en anglais uniquement).

## General Outcome 3: Students will listen, speak, read, write, view and represent to manage ideas and information.

### 3.4 Share and Review

#### Share ideas and information

7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>communicate ideas and information in a variety of oral, print and other media texts, such as reports, autobiographies, brochures and video presentations</li> <li>use appropriate visual, print and/or other media effectively to inform and engage the audience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>communicate ideas and information in a variety of oral, print and other media texts, such as interviews, minilessons and documentaries</li> <li>integrate appropriate visual, print and/or other media to inform and engage the audience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>communicate ideas and information in a variety of oral, print and other media texts, such as media scripts, multimedia presentations, panel discussions and articles</li> <li>integrate appropriate visual, print and/or other media to reinforce overall impression or point of view and engage the audience</li> </ul>

## General Outcome 4: Students will listen, speak, read, write, view and represent to enhance the clarity and artistry of communication.

### 4.3 Present and Share

#### Enhance presentation

7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>clarify and support ideas or opinions with details, visuals or media techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>present information to achieve a particular purpose and to appeal to interest and background knowledge of reader or audience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>choose appropriate types of evidence and strategies to clarify ideas and information, and to convince various readers and audiences</li> </ul>

# ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE POUR MISSION CAMION-RESTAURANT – RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE EN FLA

Cette activité complémentaire porte sur divers résultats d'apprentissage du programme d'études de French Language Arts (1998) de l'Alberta, y compris ceux énumérés dans le tableau ci-dessous<sup>14</sup>.

## Compréhension écrite

### CÉ1 : La lecture

L'élève sera capable de comprendre des textes écrits et de décoder des messages visuels dans des produits médiatiques pour répondre à un besoin d'information.

7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>discuter des moyens linguistiques, techniques et visuels utilisés dans les produits médiatiques pour transmettre un message</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>discuter de l'influence des produits médiatiques sur sa façon de penser et sur son comportement</li> <li>distinguer les informations pertinentes des informations superflues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>distinguer les informations pertinentes des informations superflues</li> <li>réagir de façon critique à des textes en s'appuyant sur la pertinence de l'information donnée, sur la cohérence des idées et sur l'organisation du texte</li> </ul>

## Production orale

### PO4 : L'exposé et l'interaction

L'élève sera capable de planifier sa production orale, en analysant la situation de communication.

7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser un moyen tel que le schéma ou le plan pour organiser le contenu de son exposé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sélectionner le contenu de son exposé en tenant compte de l'intérêt et des besoins du public cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>choisir la façon de traiter le sujet de sa présentation tout en tenant compte de la sensibilité du public cible sur le sujet</li> </ul>

# ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE POUR MISSION CAMION-RESTAURANT – RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE EN FRANÇAIS LANGUE PREMIÈRE

Cette activité complémentaire porte sur divers résultats d'apprentissage du programme d'études de français langue première (1998) de l'Alberta, y compris ceux énumérés dans le tableau ci-dessous<sup>15</sup>.

## Lecture

### L3 : La lecture

L'élève sera capable de comprendre des textes divers, y compris des produits médiatiques, pour répondre à un besoin d'information.

7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>discuter des moyens linguistiques, techniques et visuels utilisés dans des produits médiatiques pour transmettre un message</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>distinguer les informations essentielles des informations accessoires ou superflues</li> <li>dégager les moyens utilisés par l'auteur pour transmettre son message</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>distinguer les faits des opinions</li> <li>évaluer la clarté du message en tenant compte du choix du vocabulaire et de l'organisation de l'information</li> </ul>

## Communication orale

### CO8 : L'exposé

L'élève sera capable de préparer ses présentations et ses interventions en fonction de son intention de communication et d'un souci de clarté et de correction de la langue.

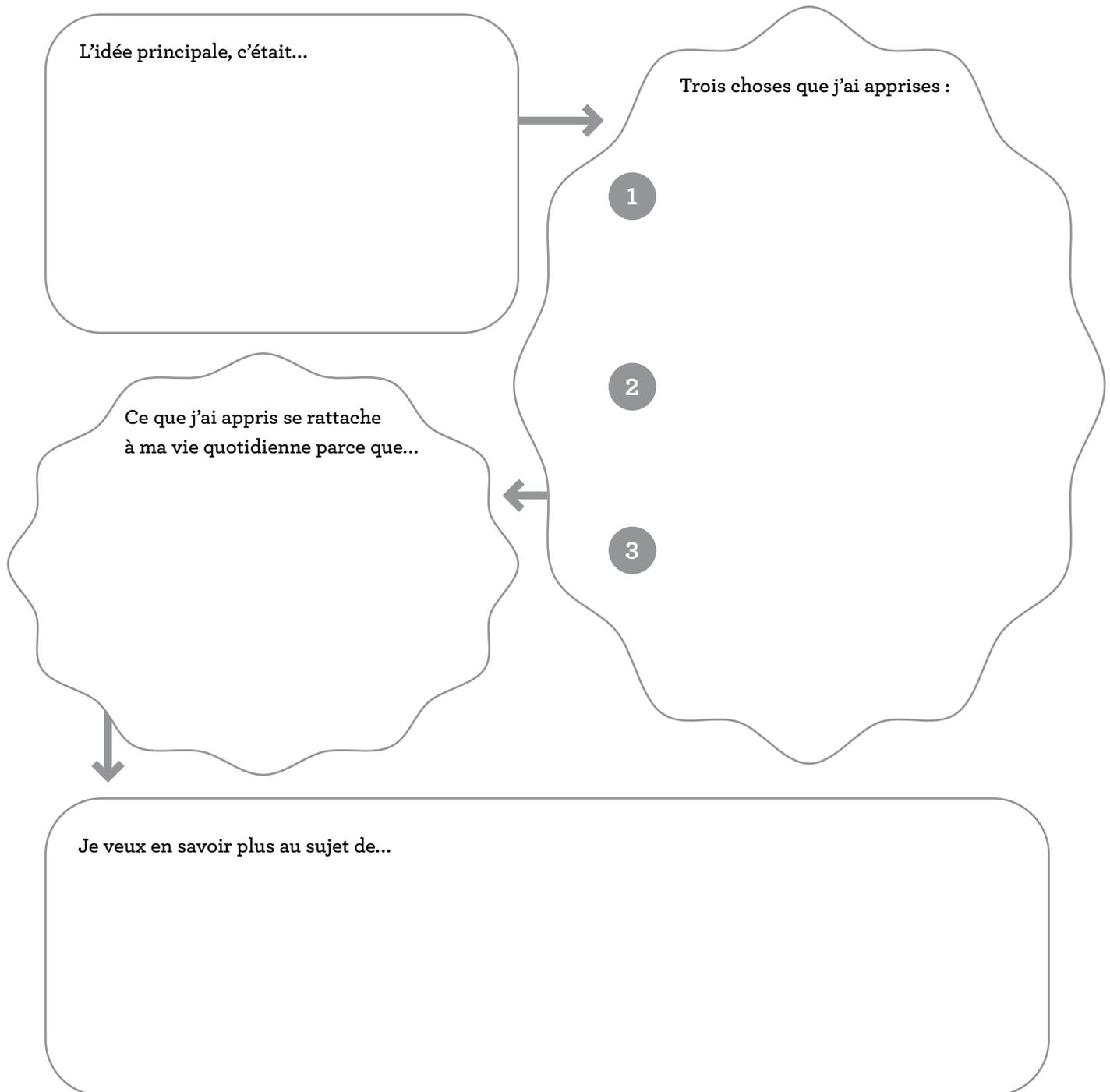
7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser un moyen tel que le schéma ou le plan pour organiser le contenu de son exposé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sélectionner le contenu de son exposé en tenant compte de l'intérêt et des besoins du public cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>choisir la façon de traiter le sujet de sa présentation tout en tenant compte de la sensibilité du public cible sur le sujet</li> </ul>

## **ANNEXE B : OUTILS D'ÉVALUATION**

# AUTO-RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE

<b>LEÇON</b>	<input type="radio"/> 1 : Des repas et collations sur mesure <input type="radio"/> 2 : Profils d'aliment <input type="radio"/> 3 : Ceci ou cela <input type="radio"/> 4 : Mission camion-restaurant <input type="radio"/> Activité complémentaire facultative
<b>NOM :</b>	<b>DATE :</b>

Les énoncés suivants t'aideront à réfléchir à l'activité.



# LISTES DE VÉRIFICATION AUX FINS D'ÉVALUATION POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT : LEÇONS 1 À 4

## 7<sup>e</sup> année

Vous pouvez utiliser cette liste de vérification pour recueillir des informations sur les progrès d'un ou une élève vers l'atteinte des résultats du programme d'études en santé et préparation pour la vie (M-9) qui figurent ci-dessous.

*B-7.1 : Comparer ses choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; p. ex. activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion.*

*B-7.5 : Faire le lien entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires personnels et les besoins nutritifs des adolescents; p. ex. les finances, les médias, la pression exercée par les pairs, la faim, l'image corporelle, l'activité physique.*

### L'élève peut :

	Oui	Pas encore
Déterminer si un repas ou une collation comprend des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et/ou des aliments protéinés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire comment on peut choisir des aliments pour un repas ou une collation parmi les catégories d'aliments du <i>Guide alimentaire canadien</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énoncer des façons de planifier des repas et des collations qui comportent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés qu'il ou elle apprécie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Expliquer pourquoi il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés (p. ex. pour être plus susceptible d'obtenir les nutriments dont l'organisme a besoin).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments, ainsi que les solutions éventuelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énumérer et décrire les facteurs qui influent sur ses choix alimentaires personnels (p. ex. le goût, le coût, des besoins alimentaires particuliers).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8<sup>e</sup> année

Vous pouvez utiliser cette liste de vérification pour recueillir des informations sur les progrès d'un ou une élève vers l'atteinte des résultats du programme d'études en santé et préparation pour la vie (M-9) qui figurent ci-dessous.

*B-8.2 : Analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie; p. ex. la durée du sommeil qui varie d'un stade à l'autre de la vie, les besoins en calcium varient également.*

*B-8.5 : Évaluer ses choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'on ne mange pas à la maison; p. ex. des aliments prêts à manger nutritifs.*

L'élève peut :	Oui	Pas encore
Déterminer si un repas ou une collation comprend des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et/ou des aliments protéinés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire comment on peut choisir des aliments pour un repas ou une collation parmi les catégories d'aliments du <i>Guide alimentaire canadien</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Évaluer ses choix alimentaires personnels (p. ex. les exemples fournis sur la fiche de travail comprennent-ils au moins un légume ou un fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné pour les repas?).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énumérer et décrire les facteurs qui influent sur les choix alimentaires (p. ex. le goût, le coût, les besoins alimentaires particuliers).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énoncer les effets positifs de la planification de repas et de collations comportant des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés qu'il ou elle apprécie (p. ex. l'élève est plus susceptible d'obtenir les nutriments dont son organisme a besoin).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Expliquer pourquoi il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés tout au long de la vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire les facteurs qui influent sur les choix alimentaires lorsqu'on ne mange pas à la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments tout au long de la vie, ainsi que les solutions éventuelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9<sup>e</sup> année

Vous pouvez utiliser cette liste de vérification pour recueillir des informations sur les progrès d'un ou une élève vers l'atteinte du résultat du programme d'études en santé et préparation pour la vie (M-9) qui figure ci-dessous.

*B-9.5 : Élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour soi-même et pour autrui; p. ex. adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques..*

L'élève peut :	Oui	Pas encore
Déterminer si un repas ou une collation comprend des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et/ou des aliments protéinés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire comment on peut choisir des aliments pour un repas ou une collation parmi les catégories d'aliments du <i>Guide alimentaire canadien</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énoncer des stratégies pour planifier des repas et des collations qui comportent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés qu'il ou elle apprécie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Expliquer pourquoi il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés (p. ex. pour être plus susceptible d'obtenir les nutriments dont l'organisme a besoin).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décrire les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments, tant en ce qui concerne l'élève qu'autrui, ainsi que les solutions éventuelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énumérer et décrire les facteurs qui influent sur les choix alimentaires de l'élève et d'autrui (p. ex. le goût, le coût, les allergies ou les intolérances, l'accès aux aliments).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# GRILLES D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ « MISSION CAMION-RESTAURANT » POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT : ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE FACULTATIVE EN ENGLISH LANGUAGE ARTS

Résultats visés, tirés du programme d'études d'English Language Arts (en anglais uniquement)

## 7<sup>e</sup> année

Excellent	Proficient	Satisfactory	Limited
<b>Share Ideas and Information</b>			
Communication is effective and engaging throughout the advertisement.	Communication is thoughtful and generally engaging throughout the advertisement.	Communication is appropriate and relevant throughout the advertisement.	Communication is limited and ineffective.
All important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Most of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Some of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Few of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).
<b>Enhance Presentation</b>			
Visual, print, and/or other media are used deliberately to engage the audience.	Visual, print, and/or other media effectively engage the audience.	Visual, print, and/or other media are appropriate for the audience.	Visual, print, and/or other media do not show consideration for the audience.

## 8<sup>e</sup> année

Excellent	Proficient	Satisfactory	Limited
<b>Share Ideas and Information</b>			
Communication is effective and engaging throughout the advertisement.	Communication is thoughtful and generally engaging throughout the advertisement.	Communication is appropriate and relevant throughout the advertisement.	Communication is limited and ineffective.
All important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Most of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Some of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Few of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).
<b>Enhance Presentation</b>			
The purpose of the advertisement is clear and effectively appeals to the interest and background of the audience.	The purpose of the advertisement is stated and generally appeals to the interest and background of the audience.	The purpose of the advertisement is stated and may appeal to the interest and background of some members of the audience.	The purpose of the advertisement is unclear.
Visual, print, and/or other media are used deliberately to engage the audience.	Visual, print, and/or other media effectively engage the audience.	Visual, print, and/or other media are appropriate for the audience.	Visual, print, and/or other media do not show consideration for the audience.

## 9<sup>e</sup> année

Excellent	Proficient	Satisfactory	Limited
<b>Share Ideas and Information</b>			
Communication is effective and engaging throughout the advertisement.	Communication is thoughtful and generally engaging throughout the advertisement.	Communication is appropriate and relevant throughout the advertisement.	Communication is limited and ineffective.
All important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Most of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Some of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).	Few of the important details are included in the advertisement (i.e., who, what, where, when, why, how).
<b>Enhance Presentation</b>			
Visual, print, and/or other media are used deliberately to reinforce the overall impression and engage the audience.	Visual, print, and/or other media effectively reinforce the overall impression and engage the audience.	Visual, print, and/or other media appropriately reinforce the overall impression and engage the audience.	Visual, print, and/or other media do not reinforce the overall impression and/or engage the audience.

# ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE FACULTATIVE EN FRENCH LANGUAGE ARTS ET FRANÇAIS LANGUE PREMIÈRE

Résultats visés, tirés du programme d'études de French Language Arts et de français langue première

## 7<sup>e</sup> année

Excellent	Habile	Satisfaisant	Limité
<b>Communication des idées et des informations</b>			
La communication est efficace et suscite l'intérêt tout au long de la publicité	La communication est réfléchie et suscite généralement l'intérêt tout au long de la publicité.	La communication est appropriée et pertinente tout au long de la publicité.	La communication est limitée et inefficace.
La publicité comporte tous les détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte la plupart des détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte certains détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte peu de détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).
<b>Mise en valeur de la présentation</b>			
Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont utilisés de façon ciblée pour susciter l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres suscitent efficacement l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont adaptés au public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres ne font pas preuve de considération pour le public.

## 8<sup>e</sup> année

Excellent	Habile	Satisfaisant	Limité
<b>Communication des idées et des informations</b>			
La communication est efficace et suscite l'intérêt tout au long de la publicité.	La communication est réfléchie et suscite généralement l'intérêt tout au long de la publicité.	La communication est appropriée et pertinente tout au long de la publicité.	La communication est limitée et inefficace.
La publicité comporte tous les détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte la plupart des détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte certains détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte peu de détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).
<b>Mise en valeur de la présentation</b>			
L'objectif de la publicité est clair, capte efficacement l'attention du public et fait efficacement appel à ses connaissances antérieures.	L'objectif de la publicité est énoncé, capte généralement l'attention du public et fait généralement appel à ses connaissances antérieures.	L'objectif de la publicité est énoncé, capte parfois l'attention de certains membres du public et fait parfois appel à leurs connaissances antérieures.	L'objectif de la publicité n'est pas clair.
Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont utilisés de façon ciblée pour susciter l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres suscitent efficacement l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont adaptés au public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres ne font pas preuve de considération pour le public.

## 9<sup>e</sup> année

Excellent	Habile	Satisfaisant	Limité
<b>Communication des idées et des informations</b>			
La communication est efficace et suscite l'intérêt tout au long de la publicité.	La communication est réfléchie et suscite généralement l'intérêt tout au long de la publicité.	La communication est appropriée et pertinente tout au long de la publicité.	La communication est limitée et inefficace.
La publicité comporte tous les détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte la plupart des détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte certains détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).	La publicité comporte peu de détails importants (p. ex. qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment).
<b>Mise en valeur de la présentation</b>			
Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont utilisés de façon ciblée pour susciter l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres suscitent efficacement l'intérêt du public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres sont adaptés au public.	Les médias visuels, imprimés et/ou autres ne font pas preuve de considération pour le public.
L'objectif de la publicité est clair et fait efficacement appel aux connaissances antérieures du public.	L'objectif de la publicité est énoncé et fait généralement appel aux connaissances antérieures du public.	L'objectif de la publicité est énoncé et fait parfois appel aux antécédents de certains membres du public.	L'objectif de la publicité n'est pas clair.

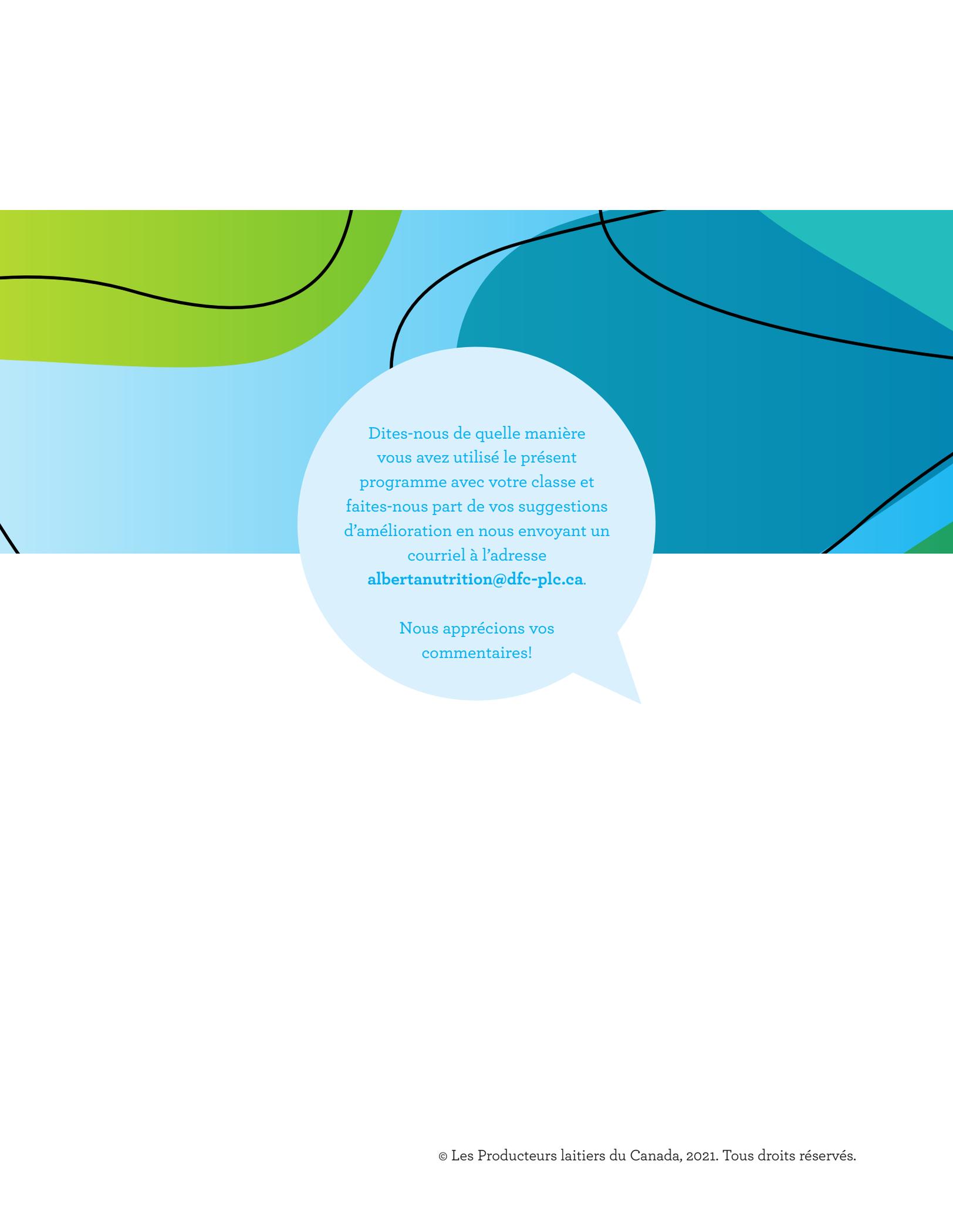
# RÉFÉRENCES

1. Santé Canada. 2021. *Guide alimentaire canadien*. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janv. 2021.
2. Santé Canada. 2021. Assiette du *Guide alimentaire canadien*. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janv. 2021.
3. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition et Direction générale des produits de santé et des aliments.
4. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/). Consulté le 18 janv. 2021.
5. Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.
6. Phillips et coll. Commonly consumed protein foods contribute to nutrient intake, diet quality, and nutrient adequacy. *Am J Clin Nutr* 2015;101:1346S-1352S.
7. Santé Canada. 2019. Tableau de la valeur nutritive. [canada.ca/fr/sante-canada](https://www.canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 19 janv. 2021.
8. Santé Canada. 2018. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. [food-nutrition.canada.ca](https://www.food-nutrition.canada.ca). Consulté le 19 janv. 2021.
9. Santé Canada. 2016. Étiquetage nutritionnel – Tableau des valeurs quotidiennes. [canada.ca/fr/sante-canada](https://www.canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 19 janv. 2021.
10. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2020. Éléments du tableau de la valeur nutritive : protéines. [inspection.gc.ca](https://www.inspection.gc.ca). Consulté le 19 janv. 2021.
11. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2019. Exigences particulières concernant les allégations relatives à la teneur nutritive : allégations relatives aux protéines. [inspection.gc.ca](https://www.inspection.gc.ca). Consulté le 19 janv. 2021.
12. Alberta Education. 2021. Programme d'études de santé et préparation pour la vie (M à 9). [education.alberta.ca](https://www.education.alberta.ca). Consulté le 29 oct. 2020.
13. Alberta Education. 2021. Programme d'études d'English Language Arts (M à 9). [education.alberta.ca](https://www.education.alberta.ca). Consulté le 29 oct. 2020.
14. Alberta Education. 2021. Programme d'études de French Language Arts (M à 9). [education.alberta.ca](https://www.education.alberta.ca). Consulté le 29 oct. 2020.
15. Alberta Education. 2021. Programme d'études de français langue première (M à 9). [education.alberta.ca](https://www.education.alberta.ca). Consulté le 29 oct. 2020.









Dites-nous de quelle manière  
vous avez utilisé le présent  
programme avec votre classe et  
faites-nous part de vos suggestions  
d'amélioration en nous envoyant un  
courriel à l'adresse  
**[albertanutrition@dfc-plc.ca](mailto:albertanutrition@dfc-plc.ca)**.

Nous apprécions vos  
commentaires!