



LEÇON

Années :	4e à 6e année
Au sujet de l'auteur :	Lori Hiebert Altona
Durée :	Environ une heure pour chaque activité

Hot-dogs, chips et cie

Aperçu

Dans cette activité, les élèves se familiarisent avec les valeurs nutritives contenues dans les aliments et les publicités présentées à la télévision.

Intentions

- Prendre conscience du nombre disproportionné d'annonces de produits de restauration rapide dans les magazines et à la télé.
- Connaître les types d'aliments dont les jeunes ont besoin pour vivre en santé.
- Apprendre les principes d'équilibre et de modération dans la consommation de *fast food* au sein d'une alimentation saine.

Préparation/Documents

- Rassemblez des magazines contenant des publicités sur des aliments.
- Photocopiez la fiche destinée aux élèves *Aliments pour enfants : les 10 super et les 10 aliments vides*.
- Lisez la *Fiche de l'enseignant : Aliments pour enfants : les 10 super et les 10 aliments vides*.
- Reproduisez *Ma fiche de renseignements sur les publicités dans les magazines* et *Ma fiche de renseignements sur les publicités à la télévision*.
- Se référer au besoin au [Guide alimentaire canadien](#)

Discussion dirigée

Commencez par questionner les élèves :

- Que signifie un régime santé ? (*Il s'agit d'un régime alimentaire équilibré, composé d'une variété d'aliments choisis dans les diverses catégories définies dans le Guide alimentaire canadien, le tout pris avec modération.*)
- Quels sont les quatre groupes d'aliments formant l'arc-en-ciel qu'on retrouve dans le Guide alimentaire canadien ? (*Les produits céréaliers, les fruits et les légumes, les produits laitiers, les viandes et leurs substituts comme le poisson et les noix.*)



- Le fast food a-t-il sa place dans un régime équilibré ? (*Si vous avez un régime équilibré, quelques accrocs à vos habitudes alimentaires ne devraient pas nuire à votre santé.*)
- Pourquoi manger trop de fast food ou de croustilles n'est-il pas bon pour nous ? (*Parce que rien ne prouve que ce soit des aliments nourrissants. Ils nous coupent l'appétit, nous empêchant de manger des aliments sains ; le surplus de sel, de sucre ou de gras contenu dans ce type d'aliments peut occasionner des problèmes de santé.*)

Par la suite, invitez les élèves à dire ce qu'ils pensent des pubs sur les aliments présentées à la télé et dans les magazines.

Au tableau, faites une liste des types d'aliments qu'ils ont déjà vu annoncés. Normalement, quand vous aurez terminé, il devrait y avoir plus d'aliments de type *fast food* que d'aliments sains.

Demandez aux élèves :

- Quelles sont les conséquences d'avoir tant de pubs sur le fast food ? (Cela encourage des habitudes alimentaires pauvres en aliments nutritifs ; on laisse ainsi sous-entendre que certains aliments de type fast food sont plus nutritifs qu'ils en ont l'air. Ainsi, les boissons aux fruits passent pour de vrais jus et, les céréales pour une part importante d'un petit déjeuner nutritif. De plus, pendant que vous êtes assis à regarder ces pubs d'aliments, vous n'êtes pas en train de faire de l'exercice !)

Activité 1

- Imaginez que votre téléviseur s'anime pendant l'heure du déjeuner pour vous dire ce que vous devez manger. Qu'est-ce qu'il vous dirait ? Et que vous dirait votre mère ou votre père ?
- En utilisant des publicités de magazines et des circulaires publicitaires, faites un collage des aliments qui vous seraient suggérés par la télé pour le déjeuner. Faites un second collage avec les aliments que vous suggérerait votre mère ou votre père. Combien d'aliments se retrouvent dans les deux collages ? De quels types d'aliments font-ils partie ?

Activité 2

Demandez aux élèves quels sont leurs aliments préférés et notez-les au tableau.

Distribuez-leur la fiche *Aliments pour enfants : les 10 super et les 10 aliments vides (junkfood)* et laissez-les départager les aliments en catégories sur cette fiche. En utilisant la *Fiche de l'enseignant*, corrigez leurs listes et discutez des raisons pour lesquelles certains aliments sont classés « sains » alors que d'autres le sont comme étant « malsains ». (*Assurez-vous que les élèves comprennent bien la différence entre le lait à 2 % et le lait écrémé à 1 % ou entre les hamburgers des grandes chaînes de restauration rapide et les hamburgers faibles en matières grasses, ou encore entre les céréales de blé entier et allégées en sucre et les céréales qui sont moins nutritives et très sucrées.*)

En se référant à la liste du tableau, les élèves déterminent de quelle catégorie fait partie chacun de leurs aliments.



Activité 3

Divisez votre classe en deux groupes et distribuez au groupe 1 les copies de la *Fiche de renseignements sur les pubs d'aliments dans les magazines*, et au groupe 2 la *Fiche de renseignements sur les pubs d'aliments à la télé*.

Groupe 1 : les pubs d'aliments dans les magazines

Les élèves choisissent comme ressources trois magazines de types différents et indiquent les aliments qui sont annoncés dans chacun d'eux. À titre d'exemple, il pourrait s'agir d'un magazine féminin, d'un magazine pour enfants et d'un autre d'ordre général comme L'Actualité. Sur leur *Fiche de renseignements sur les pubs d'aliments dans les magazines*, ils doivent indiquer dans quel magazine telle ou telle pub a été publiée. *(Ils trouveront probablement plus de pubs de style fast food dans les magazines pour enfants que dans les revues féminines.)*

Groupe 2 : les pubs d'aliments à la télévision

Pendant une semaine, chaque enfant enregistre des pubs d'aliments qui apparaissent au cours de deux heures d'émissions. *(Si un enfant regarde une demi-heure de télé par jour, son enregistrement peut s'échelonner sur quatre périodes ; si un autre ne regarde la télé que la fin de semaine, il peut scinder son enregistrement en deux : une heure le samedi et une heure le dimanche).*

En utilisant la *Fiche de renseignements sur les pubs d'aliments à la télé*, les élèves doivent noter combien de fois ces aliments sont annoncés en cochant le produit alimentaire correspondant à chaque publicité. Autant de chevrons pour autant de pubs d'un produit. Les élèves noteront tous les petits détails relatifs aux annonces au bas de leur fiche. *(Par exemple, ils peuvent noter quels types d'aliments sont annoncés ou la fréquence des publicités pour tel ou tel produit. Les élèves noteront également le type de publicités en fonction du type d'émissions ou de l'heure.)*

Lorsque les fiches sont remplies, les élèves doivent compiler leurs résultats et leurs observations, et les inscrire sous forme de graphique afin de déterminer quels aliments sont les plus souvent annoncés.



Dix aliments super et dix aliments vides pour les enfants

Le Centre for Science in the Public Interest (CSPI) a élaboré une liste des 10 meilleurs aliments et des 10 aliments les plus malsains pour les enfants. Nous avons mélangé les deux listes pour voir si vous pouviez remettre dans leur colonne respective chacun des aliments proposés.

- | | |
|---|--|
| • Cuisses et poitrines de poulet sans gras | • Céréales de blé entier et faibles en sucre |
| • Lait entier | • Hot-dogs |
| • Maïs éclaté et assaisonné | • Boissons gazeuses |
| • Tablettes de chocolat | • Pizza garnie de fromage et de viande |
| • Lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 % | • Fruits et légumes frais |
| • Hamburgers | • Saucisson de Bologne (Baloney) |
| • Boeuf haché maigre ou végéburgers | • Frites |
| • Hot-dogs allégés | • Fromage de type Cheez Whiz |
| • Crème glacée | • Maïs ou croustilles faibles en gras |
| • Craquelins au blé entier ou biscuits secs | • Crème glacée allégée ou yogourt glacé |
| • Bologna | |

10 aliments pour enfants : les aliments vides	10 aliments pour enfants : les super
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



Dix aliments super et dix aliments vides pour les enfants

Le Centre for Science in the Public Interest (CSPI) a élaboré une liste des dix meilleurs aliments et des dix aliments les plus malsains pour les enfants.

Dans quelle liste allez-vous vous approvisionner ?

Les aliments vides	Les super
Boissons gazeuses	Fruits et légumes frais (notamment des bâtonnets de carottes, du cantaloup, des oranges, du melon et des fraises)
Hamburgers	Cuisses et poitrines de poulet (sans la peau et sans chapelure)
Hot-dogs	Céréales de blé entier et faibles en sucre
Lait entier	Lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 %
Fromage de type Cheez Whiz (ou tout fromage à fort taux de gras)	Viande hachée maigre (ou végé-burgers)
Frites	Hot-dogs allégés
Pizza (garnie de fromage et de viande)	Maïs ou croustilles faibles en gras
Tablettes de chocolat	Maïs éclaté et assaisonné
Crème glacée	Craquelins au blé entier ou biscuits secs
Saucisson de Bologne (Baloney)	Crème glacée allégée ou yogourt glacé



Ma fiche de renseignements sur les publicités d'aliments dans les magazines

Nom : _____

Date : _____

Temps : _____

Cochez chaque aliment vu dans une publicité de magazine.

Frites :	
Boissons gazeuses :	
Hamburgers :	
Hot-dogs :	
Lait entier :	
Fromage de type Cheez Whiz :	
Pizza garnie de fromage et de viande :	
Tablettes de chocolat :	
Crème glacée :	
Saucisson de Bologne (Baloney) :	
Fruits et légumes frais :	
Cuisses et poitrines de poulet sans gras :	
Céréales de blé entier et faibles en sucre :	
Lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 % :	
Boeuf haché maigre ou végétariens :	
Hot-dogs allégés :	
Crème glacée allégée ou yogourt glacé :	
Maïs ou croustilles faibles en gras :	
Maïs éclaté et assaisonné :	
Craquelins au blé entier ou biscuits secs :	



Ma fiche de renseignements sur les publicités d'aliments à la télé

Nom : _____

Date : _____

Temps : _____

Cochez chaque aliment vu dans une publicité à la télé.

Frites :	
Boissons gazeuses :	
Hamburgers :	
Hot-dogs :	
Lait entier :	
Fromage de type Cheez Whiz :	
Pizza garnie de fromage et de viande :	
Tablettes de chocolat :	
Crème glacée :	
Saucisson de Bologne (Baloney) :	
Fruits et légumes frais :	
Cuisses et poitrines de poulet sans gras :	
Céréales de blé entier et faibles en sucre :	
Lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 % :	
Boeuf haché maigre ou végétariens :	
Hot-dogs allégés :	
Crème glacée allégée ou yogourt glacé :	
Maïs ou croustilles faibles en gras :	
Maïs éclaté et assaisonné :	
Craquelins au blé entier ou biscuits secs :	

Source : Fiche adaptée avec la permission du *Centre for Science in the Public Interest (CSPI)*.

