



## LEÇON

**Années scolaire :** Préscolaire à 6e année

**Au sujet de l'auteur :** HabiloMédias

**Durée :** Environ 1 heure

# Manger sous un arc-en-ciel

## Aperçu

---

Cette activité amène les élèves à connaître le Guide canadien et à leur montrer comment choisir de bonnes collations malgré les influences médiatiques parfois négatives.

## Intentions

---

- Connaître les quatre groupes alimentaires.
- Reconnaître les aliments nécessaires pour être en santé.
- Comprendre le principe d'une alimentation équilibrée en qualité et en quantité.
- Choisir des collations-santé et les incorporer dans son alimentation de façon modérée.

## Préparation/Documents

---

- Demandez aux élèves de découper des images d'aliments dans les circulaires des supermarchés.
- Faites des photocopies du *Guide alimentaire canadien : Recommandations en matière d'alimentation saine* (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>).
- Dessinez au tableau un arc-en-ciel comme celui illustré dans le *Guide alimentaire canadien*.
- Il est possible de débiter votre cours en demandant aux enfants de lire un document sur le sujet.

## Déroulement suggéré

---

### Discussion guidée

Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine lorsqu'ils sont consommés de façon modérée. Une alimentation saine veut dire manger surtout des fruits et des légumes, des grains entiers et des aliments protéinés tels que la viande, les lentilles et le tofu.

Avoir une alimentation saine veut également dire prendre le temps de manger, d'apprécier la nourriture et de reconnaître la sensation de la faim ou lorsque vous êtes rassasiés. Afin de bien faire comprendre aux élèves l'importance de ceci, l'enseignant pourrait comparer l'alimentation à un casse-tête où chaque groupe alimentaire constitue un morceau. Ainsi, comme les pièces d'un casse-tête, les aliments ont des couleurs, des formes et des tailles différentes ; il y a des aliments qui contiennent plus de fibres, de vitamines, de minéraux, de sucre, de gras, de sel ou de calories. C'est ici qu'entrent en jeu l'équilibre et la modération.

Pour retenir plus facilement les éléments d'une saine alimentation, apprenez aux enfants à arranger leur nourriture en forme d'arc-en-ciel. Servez-vous du vert pour les fruits et les légumes, du jaune pour les grains entiers, du rouge pour les aliments protéinés, et du bleu pour l'eau.

### Activités

Demandez aux élèves de découper dans les circulaires 3 ou 4 de leurs aliments préférés.

Ensuite, demandez aux élèves de classer leurs aliments selon les bons groupes et d'aller les placer sur l'arc-en-ciel dessiné sur le tableau. Placez les sucreries et autres aliments sans valeur nutritive en dehors de l'arc-en-ciel.

### Discussion

Vérifiez comment les aliments ont été placés dans l'arc-en-ciel et remplissez les espaces vides afin d'aider les enfants à visualiser l'endroit où certains aliments plus difficiles à classer devraient être placés (par exemple, s'il n'y a pas de pois ou de lentilles dans les aliments protéinés, il serait bon d'ajouter quelques images de ces produits).

Expliquez pourquoi des personnes différentes ont besoin de portions différentes. Les élèves du primaire ont besoin de 5 portions de fruits et légumes, 5 portions de pain et céréales, 2 portions de lait et substituts et 1 portions de viande et substituts.

Discutez maintenant des aliments qui ont été placés à l'extérieur de l'arc-en-ciel.

Demandez aux élèves :

- Où ces aliments pourraient-ils être placés dans l'arc-en-ciel ?
- Pourquoi n'y a-t-il pas de groupes pour ces aliments ?
- Pourquoi ces aliments ne sont-ils pas aussi bons pour la santé que ceux qui sont dans l'arc-en-ciel ?
- Pouvons-nous manger ces aliments et être en santé quand même ?
- Combien d'aliments sans valeur nutritive pouvons-nous manger quotidiennement ?

### Exercices complémentaires

Distribuez aux élèves le *Guide alimentaire*. Demandez-leur de prendre en note tout ce qu'ils mangent pendant une journée complète afin de voir s'ils s'alimentent de façon équilibrée. En commençant, demandez aux élèves ce qu'ils ont mangé pour leur petit déjeuner afin de le dessiner ou de l'écrire dans la bonne section de l'arc-en-ciel, en respectant le code des couleurs (le vert pour les fruits et les légumes, le jaune pour les grains entiers, le rouge pour les aliments protéinés, et le bleu pour l'eau). Demandez-leur de dessiner un nuage ou un soleil à côté de l'arc-en-ciel pour y mettre les aliments sans valeur nutritive. Le lendemain, faites un retour sur l'activité et discutez des façons dont on peut combler les lacunes dans leur arc-en-ciel.



### Activité supplémentaire

Une des compétences clés pour avoir une alimentation saine, selon le Guide alimentaire canadien, est d'être conscient de l'influence que peut avoir le marketing de la nourriture sur nos choix. Vous pouvez explorer cette idée plus en profondeur à l'aide des leçons HabiloMédias suivantes :

- Les publi-astuces : Introduction à la publicité alimentaire en ligne (<http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/les-publi-astuces%C2%A0-introduction-%C3%A0-la-publicit%C3%A9-alimentaire-en-ligne>)
- Les publi-astuces: Comprendre la publicité alimentaire en ligne (<http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/les-publi-astuces-comprendre-la-publicit%C3%A9-alimentaire-en-ligne>)
- Alimentation saine sur le Web (<http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/alimentation-saine-sur-le-web>)
- Regard sur la publicité concernant les aliments (<http://habilomedias.ca/lecon/regard-sur-publicite-concernant-aliments-activite>)

