

3^e année

Leçon 3

Nom de l'unité : Facteurs ayant un impact sur la prise de décisions saines

Titre de la leçon : Aliments locaux et culturels

Attentes

- A1, D1, D3

Contenus d'apprentissage

- A1.3, A1.6, D1.1, D3.1

Matériel

- Carte du monde
- Billets de sortie (format au choix : papier-crayon, électronique...)
- Ressource pour l'enseignante ou l'enseignant : Fiche anecdotique

Résultats d'apprentissage

- Nous apprenons d'où proviennent les aliments et comment leur origine peut avoir un impact sur leur valeur nutritionnelle et l'environnement.
- Nous apprenons comment les aliments locaux frais peuvent nous donner un plus grand éventail de choix d'aliments sains.

Évaluation

À l'aide d'une fiche anecdotique, l'enseignante ou l'enseignant consigne ses observations de la capacité de réflexion des élèves lorsqu'elles ou ils :

- montrent leur compréhension de l'impact de l'origine d'un aliment sur sa valeur nutritionnelle et sur l'environnement;
- expliquent comment les aliments frais locaux et les aliments d'autres cultures peuvent être utilisés pour leur offrir un plus grand éventail de choix d'aliments sains.

Mise en situation

Demandez aux élèves d'expliquer ce qu'elles ou ils pensent lorsqu'elles ou ils entendent les mots « aliment local ». Inscrivez leurs réponses au tableau.

Discutez des bienfaits de l'achat d'aliments locaux. Voici quelques exemples :

- La distance sur laquelle les aliments sont transportés avant d'arriver à notre assiette est plus courte, ce qui est bénéfique pour l'environnement. Notre air et notre eau sont ainsi moins pollués et de meilleure qualité.
- Cela donne la possibilité de cultiver une variété de récoltes.
- De l'argent est réinvesti dans la communauté, et les entreprises et les agriculteurs locaux sont soutenus.
- Les aliments sont frais, car ils sont souvent récoltés dans la journée précédant l'achat.

Présentez une carte du monde aux élèves et montrez-leur différentes régions géographiques.

Question à poser aux élèves : « Lorsque des aliments ne peuvent être cultivés, élevés ou produits en Ontario, d'où proviennent-ils? »

Demandez-leur de nommer des aliments et l'endroit où ils sont le plus souvent cultivés, élevés ou produits (p. ex., les oranges proviennent souvent de la Floride).

Réponses des élèves :

- Bananes des Caraïbes, de l'Amérique du Sud ou de l'Amérique centrale;
- Kiwis de l'Italie, de la Nouvelle-Zélande ou du Chili;
- Mangues du Mexique, de l'Asie et des Caraïbes;
- Olives de la région de la Méditerranée;
- Plantains des Caraïbes, du Vietnam et de l'Afrique;
- Pousses de bambou de la Chine;
- Riz de plusieurs régions de l'Asie;
- Les fruits de mer comme les crevettes du golfe du Mexique.

De nombreux aliments tirent leur origine d'un pays, mais sont maintenant cultivés dans plusieurs pays du monde. Des légumes et fruits qui sont habituellement cultivés dans d'autres parties du monde sont maintenant cultivés en Ontario pour satisfaire aux besoins des gens qui habitent ici. Étant donné notre saison hivernale froide, certains aliments sont cultivés dans des serres afin de leur donner un environnement propice à la croissance.

Action

Expliquez que lorsque nous essayons des aliments provenant de différentes cultures, nous avons l'occasion de goûter à de nouvelles saveurs et textures, et de préparer des aliments de façon différente. Les repas préparés à la maison sont généralement préparés plus sainement que les aliments achetés au restaurant ou de la section des aliments surgelés transformés à l'épicerie. Les repas faits maison sont souvent préparés avec des aliments frais, ils peuvent être moins transformés et contenir plus de légumes et fruits, des aliments à grains entiers et une variété d'aliments protéinés. En intégrant des traditions alimentaires provenant d'autres cultures à une saine alimentation, il est possible de choisir des aliments à manger en famille, d'apprendre sur d'autres cultures et traditions alimentaires et de conserver ses propres traditions alimentaires.

La section qui suit peut être adaptée selon la diversité présente dans la classe.

Demandez aux élèves d'inscrire leur origine culturelle ou celle de leur famille au milieu d'une feuille de papier en créant un arbre conceptuel. Demandez-leur d'inscrire ou de dessiner un aliment ou un mets qu'elles et ils mangent régulièrement à la maison ou au restaurant et d'en préciser l'origine (p. ex., l'endroit où il est cultivé, produit ou cuisiné). Comme autre option, vous pourriez leur demander d'inscrire ou de dessiner un aliment ou un mets d'une autre culture, d'en préciser l'origine et de dire si elles et ils l'ont déjà goûté. Demandez-leur d'expliquer comment il est cultivé, produit ou cuisiné. Les élèves présentent leur travail à l'ensemble de la classe. Animez ensuite une discussion de groupe sur les bienfaits de goûter à des aliments d'autres cultures (p. ex., déguster de nouveaux aliments que l'on n'a jamais goûtés auparavant, en apprendre davantage sur d'autres cultures).

Consolidation

Demandez aux élèves de déterminer comment leur famille pourrait inclure plus d'aliments et de mets d'autres cultures dans leurs repas et collations (p. ex., visiter des épiceries et restaurants locaux qui offrent des aliments d'autres cultures, demander à leurs camarades de classe ou à d'autres amies et amis pour des suggestions de recettes qu'elles et ils peuvent essayer à la maison, organiser une journée d'alimentation multiculturelle à l'école lors de laquelle les élèves et leur famille apportent un mets culturel pour le faire goûter aux autres). Les élèves inscrivent leurs idées sur un billet de sortie.

Note aux enseignantes et enseignants

- Pour de plus amples renseignements sur les cultures alimentaires, consultez le [Guide alimentaire canadien](#).

Mise en garde

Les thématiques abordées dans les leçons peuvent traiter de sujets de préoccupation pour les élèves. Veuillez être attentif aux réactions des élèves. Abordez les sujets avec finesse, délicatesse et prudence. Créez un milieu d'apprentissage sécurisant sur le plan émotionnel. Pour y arriver, vous pouvez discuter avec les élèves des moyens de créer et d'appuyer un climat de bien-être et un milieu sans jugement, inclusif et respectueux.

Voici deux exemples de thèmes qui peuvent susciter des sentiments de malaises chez les élèves :

- Maladies engendrées par des habitudes alimentaires peu saines : Des proches des élèves peuvent souffrir de certaines maladies.
- Variété d'aliments : Certaines familles démunies n'ont pas accès à une grande variété d'aliments.