

Guide de discussion pour la vidéo « Quand et pourquoi mangeons-nous? » - Primaire

LANÇONS UNE CONVERSATION

La littératie alimentaire comprend la prise de conscience de nos habitudes alimentaires qui nous permet de mieux comprendre les expériences associées à notre alimentation. Cette prise de conscience signifie :

- de porter attention à l'ensemble de nos habitudes alimentaires, c'est-à-dire des endroits et du moment où nous mangeons, de notre raison et de notre façon de manger, d'avec qui nous mangeons, et de la quantité de nourriture que nous mangeons;
- de reconnecter avec l'expérience de manger en portant attention à nos pensées, nos émotions, nos sensations et nos comportements;
- de retirer du plaisir de la saveur, de l'odeur et de la texture des aliments, de l'engagement social, et de l'expérience de préparer des aliments;
- de goûter à de nouveaux aliments pour une plus grande variété de choix alimentaires;
- de faire plus souvent des choix plus sains en portant attention à nos habitudes et choix alimentaires.¹

La vidéo « Quand et pourquoi mangeons-nous? » a pour but de permettre aux élèves de renforcer leur littératie alimentaire pour mieux comprendre le rôle des aliments qui nourrissent leur corps et leur esprit et améliorent leur capacité à apprendre; reconnaître les signes de leurs corps; et comprendre et mettre en application des habitudes alimentaires saines pour favoriser leur santé et leur bien-être.

Il est important de souligner que 33 % des utilisateurs des banques alimentaires au Canada sont des enfants², et qu'un enfant sur trois est à risque de se rendre à l'école le ventre vide³. Les élèves peuvent arriver à l'école avec l'estomac vide et sans avoir accès à de la nourriture et sans pouvoir prendre des actions pour remédier aux signes de la faim. Les signes de la faim, de la soif et de la satiété sont abordés dans la vidéo, mais ne sont pas les seuls sujets abordés. Plusieurs autres sujets associés à l'alimentation sont inclus pour aider les élèves à acquérir une littératie alimentaire qui favorisera leur bien-être tout au long de leur vie. Consultez les « Thèmes pour renforcer l'apprentissage » qui se trouvent dans ce guide pour des éléments dont il faut tenir compte lors des discussions avec les élèves sur l'alimentation.

1 Adapté de : Santé Canada. (2022). [Guide alimentaire canadien, Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.](#)

2 Banques alimentaires Canada. (2022). [Bilan-Faim, Un aperçu de la faim.](#)

3 Clubs des petits déjeuners. (2022). [Notre raison d'être.](#)

L'UTILISATION DE CE GUIDE

Regardez la vidéo « Quand et pourquoi mangeons-nous? » avec vos élèves. Utilisez les « Questions de discussion » (dans la vidéo et ce guide) et les « Thèmes pour renforcer l'apprentissage » (dans ce guide) pour animer des discussions avec les élèves et favoriser le développement de leur littératie alimentaire.

DESCRIPTION DE LA VIDÉO

C'est un matin comme les autres dans une salle de classe du primaire. Les élèves travaillent activement sur des projets ou lisent ensemble. Le membre du personnel enseignant les encourage à mettre en pratique leur apprentissage sur la prise de conscience de leurs habitudes alimentaires en se rendant à la table de collations dans la salle en tout temps et en portant attention à leurs signes de la faim et de la soif et à faire des choix parmi la variété d'aliments.

QUESTIONS DE DISCUSSION

Utilisez les propos suivants pour faciliter vos conversations avec les élèves lors du visionnement de la vidéo.

- **À dire aux élèves:** « Il ne faut pas seulement tenir compte des aliments que nous mangeons pour adopter des habitudes alimentaires plus saines. Nous devons nous soucier de nos habitudes alimentaires, prendre plaisir à manger et manger des repas avec d'autres personnes.»⁴
- **À dire aux élèves :** « Que signifie pour vous une bonne habitude alimentaire? »
Exemples de réponses:
 - « Ça veut dire manger avec d'autres personnes et prendre le temps de savourer les aliments. »
 - « Apprendre à préparer des collations et des repas simples pour nourrir notre corps. »
 - « Porter attention aux signes de la faim, de la soif et de la satiété. »
- **À dire aux élèves :** « Quels sont certains facteurs qui influent sur le plaisir que vous prenez à manger? »
Exemples de réponses:
 - « Pouvoir savourer les diverses saveurs des aliments que j'aime et goûter à de nouveaux aliments. »
 - « J'aime manger avec d'autres personnes pour pouvoir passer du temps ensemble et m'amuser. »
 - « J'aime aller faire l'épicerie pour choisir des aliments que j'aime et nourrir mon corps. »

⁴ Santé Canada. (2022). [Guide alimentaire canadien, Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.](#)

QUESTIONS DE DISCUSSION (SUITE)

- **À dire aux élèves :** « Décrivez certaines de vos habitudes alimentaires saines et certaines habitudes alimentaires que vous aimeriez changer pour porter plus attention à votre façon de manger et au moment où vous manger. »

Exemples de réponses :

- « Je choisis de boire de l'eau lorsque j'ai soif et je m'assure de boire souvent au cours de la journée. »
 - « Je goûte à de nouveaux aliments lorsqu'ils sont disponibles parce que j'aime ça. »
 - « Je pourrais tenter d'éviter les sources de distraction lorsque je mange; par exemple, en ne mangeant pas devant la télé. »
 - « Je pourrais manger plus souvent avec d'autres personnes pour échanger sur ce que nous avons fait au cours de la journée. »
- **À dire aux élèves :** « Quelles pratiques pouvez-vous adopter pour favoriser des habitudes alimentaires saines? »

Exemples de réponses :

- « Je peux m'asseoir à une table et savourer mes aliments. »
 - « Je peux manger avec d'autres personnes. »
 - « Je peux goûter à des aliments que je ne choisis généralement pas lorsqu'ils me sont offerts. »
 - « Je peux prendre plus de temps pour manger plutôt que de manger à la hâte. »
 - « Je peux choisir de boire de l'eau plus souvent. »
- **À dire aux élèves :** « Que partageriez-vous avec d'autres personnes de ce que vous avez appris sur la prise de conscience de nos habitudes alimentaires? »

Exemples de réponses :

- « Une saine alimentation, ce n'est pas tout simplement les aliments que nous mangeons. Il faut aussi porter attention à d'autres de nos habitudes. »
- « Prendre conscience de ses habitudes veut dire manger toutes sortes d'aliments régulièrement. »
- « Il ne faut pas décrire les aliments comme bons ou mauvais. Tous les aliments peuvent faire partie d'habitudes alimentaires saines. »
- « Il faut aussi avoir du plaisir en préparant et mangeant des aliments. »

THÈMES POUR RENFORCER L'APPRENTISSAGE

- Insistez sur la prise de conscience des endroits et du moment où nous mangeons, de notre raison et de notre façon de manger et d'avec qui nous mangeons, et non seulement sur les aliments que nous consommons.
- Intégrez le plaisir aux conversations. Parlez de l'allure, du goût, des saveurs, de l'odeur et de la texture des aliments. Parlez des aliments que vous aimez, des moments auxquels vous les mangez et des raisons pour lesquelles vous les aimez.
- Parlez d'autres aspects de l'alimentation qui apportent du plaisir (par exemple, en préparant et cuisinant des aliments, en soulignant des fêtes, et en faisant l'épicerie). Ce sont toutes des façons importantes d'apprendre sur les aliments.
- Encouragez les élèves à parler des liens entre leurs cultures et nourriture traditionnelle, notamment les aliments consommés et la raison pour laquelle ils le sont, ainsi que les sentiments, les pensées et les émotions associés à ces aliments lors de ces fêtes.
- Respectez et promouvez diverses perspectives concernant l'alimentation et la culture alimentaire. Les familles peuvent définir différemment un « aliment sain » et les enfants peuvent avoir divers besoins en matière de santé (par exemple, allergies et intolérances alimentaires, affections médicales).
- Communiquez des messages positifs sur les aliments et abstenez-vous d'utiliser des messages négatifs ou fondés sur la crainte comme « Évitez l'aliment X, car il n'est pas bon pour la santé. ». Évitez de décrire des aliments comme « bon » ou « mauvais » et « sain » et « malsain ». Tous les aliments peuvent faire partie de l'apprentissage sur une alimentation saine.
- Réfutez les propos négatifs ou moralisateurs sur les aliments ou le poids corporel, ou qui mettent l'accent sur le nombre de calories ou la quantité de nutriments pour chaque aliment consommé, ce qui ne fait que promouvoir la culture des régimes et des comportements alimentaires obsessionnels.
- Insistez sur le fait que chaque corps est unique, qu'il y a des corps de toutes les tailles et de toutes les formes, et que chacun est beau et égal aux autres.

Rapprochements entre l'école et la maison

Cette tâche facultative permet aux élèves de consolider leur apprentissage en faisant part à d'autres personnes à l'extérieur de la classe de leur apprentissage sur l'importance et les effets bénéfiques de prendre conscience des habitudes et choix alimentaires. Les élèves peuvent aussi prolonger leur apprentissage par des conversations avec d'autres personnes sur ce sujet.

Passez en revue les consignes avec les élèves pour clarifier leur compréhension de la tâche et les aider à planifier leurs conversations. Vous pourriez leur demander de travailler en groupes de deux ou trois pour les planifier. **Notez bien** : Cette tâche est conçue pour être une activité orale; cependant, vous pourriez fournir aux élèves une fiche de réflexion où noter les principaux éléments de leurs conversations à présenter lors d'une discussion de suivi avec l'ensemble de la classe ou en petits groupes.

CONSIGNES

1. Choisissez une ou deux personnes avec qui vous aimeriez partager ce que vous avez appris sur l'importance et les effets bénéfiques de prendre conscience de ses habitudes et choix alimentaires.
2. Déterminez où et quand vous entretenez une conversation avec ces personnes (par exemple, avec des camarades en revenant de l'école à pied; avec une personne qui prend soin de vous après l'école; avec des camarades ou un autre adulte lors d'une pause durant la journée d'école).
3. Déterminez trois choses que vous souhaitez dire concernant ce que vous avez appris sur l'importance et les effets bénéfiques de prendre conscience de ses habitudes et choix alimentaires.
4. Préparez deux questions que vous voulez leur poser sur la prise de conscience de ses habitudes et choix alimentaires (par exemple, leurs connaissances, les connaissances qu'elles souhaitent acquérir).

Souvenez-vous de votre conversation ou prenez quelques notes pour en faire part aux autres lors de notre prochaine discussion sur la prise de conscience de ses habitudes et choix alimentaires.

Pour de plus amples renseignements sur la littératie alimentaire, consultez la ressource d'Ophea : [Alimenter la réflexion pour des choix plus sains.](#)

Pour de plus amples renseignements sur Ophea, visitez www.ophea.net/fr.