

Guide de discussion pour la vidéo « À la cuisine » - Moyen

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 « À la cuisine! » a pour but de permettre aux élèves de renforcer leur littératie alimentaire en portant attention à des aspects d'une alimentation saine autre que la consommation d'aliments. Lorsque les élèves comprennent les facteurs qui influencent leurs habitudes et leurs choix alimentaires, comme les avantages d'aider à faire l'épicerie et à préparer les repas à la maison, d'apprendre à cuisiner et de manger avec d'autres personnes, il leur est plus possible d'adopter des habitudes alimentaires saines pour favoriser leur état de santé et de 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 « À la cuisine! » 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

Trois enfants sont invités chez un ami pour une leçon avec un de ses parents qui est chef cuisinier. Les enfants apprennent à préparer des collations et des repas simples qui pourront être préparés et partagés avec d'autres personnes. Les enfants sont sensibilisés à l'importance de respecter son budget et d'apprendre à cuisiner en vieillissant pour favoriser la santé, ainsi qu'aux allergies et intolérances alimentaires, aux maladies, et aux avantages de manger avec d'autres personnes. Les enfants apprennent sur la manipulation, la préparation et l'entreposage sécuritaires des aliments et sur l'aspect social de cuisiner et manger avec d'autres personnes qui favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires.

QUESTIONS DE DISCUSSION

Utilisez les propos suivants pour faciliter vos conversations avec les élèves.

- **À dire aux élèves :** « Comment notre participation à l'achat d'aliments ou à la préparation de repas à la maison nous aide-t-elle à adopter de saines habitudes alimentaires alors que nous devenons plus autonomes? »

Exemples de réponses :

- « En apprenant à cuisiner pour préparer des repas, nous pouvons satisfaire aux besoins énergétiques de notre corps pour apprendre, jouer et grandir. »
 - « Nous apprenons à faire l'épicerie en respectant un budget. »
 - « Nous apprenons à lire les étiquettes des aliments pour comparer les ingrédients et d'autres informations utiles, et à faire des choix selon les prix. »
 - « Nous apprenons sur le marketing alimentaire et son influence sur les choix des personnes lorsqu'elles font l'épicerie. »
 - « Nous pouvons apprécier tous les aspects de nos expériences alimentaires. »
-
- **À dire aux élèves :** « À quoi devons-nous penser lorsque nous cuisinons et mangeons avec d'autres personnes? »

Exemples de réponses :

- « Nous devons connaître le nombre de personnes qui vont cuisiner et manger ensemble. »
- « Nous devons aussi savoir si des personnes ont des allergies, des intolérances ou des restrictions alimentaires, connaître leurs préférences, ainsi que ce qu'elles aiment et n'aiment pas. »

QUESTIONS DE DISCUSSION (SUITE)

- « Si nous voulons choisir des recettes qui ne requièrent pas de cuisson, qui sont faciles à préparer et qui sont à base d'ingrédients peu coûteux. »
 - « Nous devons dresser une liste d'ingrédients qui inclut la quantité de chaque ingrédient à acheter. »
 - « Nous devons tenir compte de l'équipement de cuisine que nous avons et du temps requis pour préparer la recette. »
 - « Nous devons connaître les pratiques sécuritaires pour cuisiner, manipuler et entreposer les aliments afin d'éviter toute contamination ou maladie. »
- **À dire aux élèves :** « Que devons-nous savoir sur la propreté et sur la préparation, la manipulation et l'entreposage sécuritaire d'aliments? »

Exemples de réponses :

- « Nous devons laver nos mains avant de toucher des aliments et après les avoir touchés pour éviter toute contamination. »
 - « Nous devons laver les surfaces des comptoirs de cuisine avant de préparer les aliments et laver les surfaces des comptoirs de cuisine et les ustensiles avant d'utiliser un ingrédient différent, particulièrement la viande crue, pour éviter la contamination par des bactéries. »
 - « Nous devons savoir comment utiliser les ustensiles de cuisine pour ne pas nous blesser accidentellement. »
 - « Nous devons être prudents à proximité de la cuisinière et d'autres appareils ménagers chauds, et être conscients des autres personnes dans la cuisine pour éviter de nous heurter afin de ne rien renverser ou causer un feu. »
 - « Nous devons nous assurer que la viande est cuite à la bonne température et bien entreposer les aliments pour ne pas les gaspiller. »
- **À dire aux élèves :** « Quels sont certains facteurs qui influent sur nos habitudes et nos choix alimentaires? »

Exemples de réponses :

- « Lorsque nous mangeons avec des personnes qui ont des allergies alimentaires, cela influence ce que nous mangeons. »
- « Lorsque nous préparons des repas et mangeons avec d'autres personnes, nous apprenons à prendre plaisir à manger et à apprécier l'expérience. »
- « Le prix des aliments et notre budget ont une influence sur nos choix. »
- « Le temps que nous avons pour préparer des aliments ou manger influence nos habitudes alimentaires. »

QUESTIONS DE DISCUSSION (SUITE)

- « La mesure dans laquelle nous sommes actifs peut influencer les aliments que nous préparons et la quantité que nous préparons. »
- « Les aliments à notre disposition ont une influence sur nos choix et habitudes alimentaires. »
- « Les aliments offerts dans notre quartier et à diverses périodes de l'année. »
- « L'équipement que nous avons pour préparer des recettes a une influence sur ce que nous préparons. »

Consultez le [Guide alimentaire canadien](#) pour de l'information en vue d'animer une discussion avec les élèves sur les effets bénéfiques de préparer et de cuisiner les aliments dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.

APRÈS LE VISIONNEMENT – POURSUIVRE LA CONVERSATION

Utilisez les propos suivants pour poursuivre la discussion avec les élèves après le visionnement de la vidéo.

- Comment votre participation à l'achat et à la préparation d'aliments peut-elle vous aider à adopter des habitudes alimentaires plus saines?
- Quels sont les bienfaits et avantages de manger des repas avec d'autres personnes?
- Nommez une chose que vous pouvez faire pour essayer de manger plus souvent avec des camarades ou votre famille.
- Pour prendre plaisir à manger, il faut être ouvert à essayer de nouveaux aliments, prendre le temps de savourer les aliments et apprendre les traditions culturelles et alimentaires de sa famille. Nommez une chose à laquelle vous pourriez porter attention lorsque vous mangez.
- Si vous pouviez donner un conseil à une personne concernant l'adoption d'habitudes alimentaires plus saines, que lui diriez-vous? Pourquoi?
- Comment pouvez-vous appliquer ce que vous avez appris concernant l'achat, la préparation et la consommation d'aliments avec d'autres personnes dans diverses situations?
- Que pourriez-vous dire à d'autres personnes pour promouvoir des habitudes alimentaires plus saines dans diverses situations?

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, notamment 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 pensées, les sentiments 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 les effets bénéfiques de faire l'épicerie et de préparer et cuisiner des repas. Les élèves peuvent aussi prolonger leur apprentissage par des conversations avec d'autres personnes décrivant les bienfaits sur les habitudes alimentaires de faire l'épicerie, préparer des repas, et cuisiner et manger avec d'autres personnes.

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 les bienfaits sur les habitudes alimentaires de faire l'épicerie, préparer des repas, et cuisiner et manger avec d'autres personnes.
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 les bienfaits sur les habitudes alimentaires de faire l'épicerie, préparer des repas, et cuisiner et manger avec d'autres personnes.
4. Préparez deux questions que vous voulez leur poser pour en apprendre davantage sur leurs habitudes lorsqu'elles font l'épicerie ou préparent des repas, et sur les bienfaits sur leurs habitudes alimentaires de cuisiner et de manger avec d'autres personnes.

Souvenez-vous de votre conversation ou prenez quelques notes pour en faire part aux autres lors de notre prochaine discussion sur les bienfaits sur les habitudes alimentaires de faire l'épicerie, préparer des repas, et cuisiner et manger avec d'autres personnes.

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.