

# Qu'est-ce qu'il y a au menu?

Activité

## Ressource:

Alimenter la réflexion pour des choix plus sains

**Année(s):** 1e 2e 3e

**Cycle(s):** Primaire

## Liens aux programmes-cadres

**1<sup>re</sup> année - Éducation physique et santé**

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel

### Attente

**A1.** mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine pour son année d'études.

### Contenus d'apprentissage

- **A1.1** mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.
- **A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.
- **A1.5** mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le

développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.

- **A1.6** mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

## Domaine D. Vie saine

### Attente

**D1.** expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

### Contenu d'apprentissage

**D1.1** expliquer l'importance de manger pour avoir un corps et un esprit en santé.

### 1<sup>re</sup> année - Français

## Domaine : Communication orale

### Attentes

- comprendre des messages de diverses formes et fonctions et y réagir dans un contexte significatif.
- produire des messages variés, avec ou sans échange, en fonction de la situation de communication.

### Contenus d'apprentissage

- relater, dans ses propres mots et selon un ordre logique, le contenu d'un bref message d'ordre incitatif, explicatif, narratif ou descriptif.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.
- reconnaître que les médias constituent des moyens d'expression en faisant le lien entre des produits médiatiques en français, les médias qui les diffusent et son vécu.
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte informel :
  - d'expression personnelle et de création.

## Domaine : Écriture

## Attentes

- planifier ses projets d'écriture en utilisant des stratégies et des outils de préécriture.
- rédiger à la main et à l'ordinateur des textes simples, courts et variés présentant les caractéristiques dominantes des formes de discours et des genres de textes à l'étude.
- réviser et corriger ses textes en y laissant des traces de sa pratique réflexive de la grammaire du texte et de la phrase.
- publier ses textes.

## Contenus d'apprentissage

- recourir en groupe à divers moyens pour réaliser la préécriture : remue-méninges, outils de référence, outils de conceptualisation, outils d'élaboration.
- rédiger, seul ou en groupe, une ébauche structurée de façon séquentielle et logique en mettant en évidence les caractéristiques du genre de texte.
- réviser ses textes, seul ou en groupe.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect sémantique et syntaxique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, un aspect de ses textes en tenant compte des connaissances phonémiques et grammaticales étudiées.
- choisir le format d'écriture (manuscrite ou électronique) et le mode de présentation de ses textes.

## 2<sup>e</sup> année - Éducation physique et santé

### Domaine A. Apprentissage socioémotionnel

#### Attente

**A1.** mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine pour son année d'études.

#### Contenus d'apprentissage

- **A1.1** mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en

français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

- **A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.
- **A1.5** mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.
- **A1.6** mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

## Domaine D. Vie saine

### Attente

**D2.** utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

### Contenu d'apprentissage

**D2.2** décrire des choix alimentaires sains à inclure dans les collations et les repas en tenant compte de divers facteurs qui sont ou non sous son contrôle.

## 2<sup>e</sup> année - Français

### Domaine : Communication orale

#### Attentes

- comprendre des messages de diverses formes et fonctions et y réagir dans un contexte significatif.
- produire des messages variés, avec ou sans échange, en fonction de la situation de communication.

#### Contenus d'apprentissage

- relater, dans ses propres mots et selon un ordre logique, le contenu d'un bref message d'ordre incitatif, explicatif, narratif ou descriptif.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.

- reconnaître que les médias constituent des moyens d'expression en faisant le lien entre des produits médiatiques en français, les médias qui les diffusent et son vécu.
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte informel :
  - d'expression personnelle et de création.

## Domaine : Écriture

### Attentes

- planifier ses projets d'écriture en utilisant des stratégies et des outils de préécriture.
- rédiger à la main et à l'ordinateur des textes simples, courts et variés présentant les caractéristiques dominantes des formes de discours et des genres de textes à l'étude.
- réviser et corriger ses textes en y laissant des traces de sa pratique réflexive de la grammaire du texte et de la phrase.
- publier ses textes.

### Contenus d'apprentissage

- recourir en groupe à divers moyens pour réaliser la préécriture : remue-méninges, outils de référence, outils de conceptualisation, outils d'élaboration.
- rédiger, seul ou en groupe, une ébauche structurée de façon séquentielle et logique en mettant en évidence les caractéristiques du genre de texte.
- réviser ses textes, seul ou en groupe.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect sémantique et syntaxique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, un aspect de ses textes en tenant compte des connaissances phonémiques et grammaticales étudiées.
- choisir le format d'écriture (manuscrite ou électronique) et le mode de présentation de ses textes.

## 3<sup>e</sup> année - Éducation physique et santé

## Domaine A. Apprentissage socioémotionnel

### Attente

**A1.** mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine pour son année d'études.

### Contenus d'apprentissage

- **A1.1** mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.
- **A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.
- **A1.5** mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.
- **A1.6** mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

## Domaine D. Vie saine

### Attentes

**D1.** expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

**D2.** utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

### Contenus d'apprentissage

- **D1.1** expliquer comment l'origine des aliments peut avoir une influence sur leur valeur nutritionnelle et sur l'environnement.

- **D2.1** expliquer les liens entre des choix alimentaires et une bonne hygiène dentaire.

## 3<sup>e</sup> année - Français

### Domaine : Communication orale

#### Attentes

- comprendre des messages de diverses formes et fonctions et y réagir dans un contexte significatif.
- produire des messages variés, avec ou sans échange, en fonction de la situation de communication.

#### Contenus d'apprentissage

- relater, dans ses propres mots et selon un ordre logique, le contenu d'un bref message d'ordre incitatif, explicatif, narratif ou descriptif.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.
- reconnaître que les médias constituent des moyens d'expression en faisant le lien entre des produits médiatiques en français, les médias qui les diffusent et son vécu.
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte informel :
  - d'expression personnelle et de création.

### Domaine : Écriture

#### Attentes

- planifier ses projets d'écriture en utilisant des stratégies et des outils de préécriture.
- rédiger à la main et à l'ordinateur des textes simples, courts et variés présentant les caractéristiques dominantes des formes de discours et des genres de textes à l'étude.
- réviser et corriger ses textes en y laissant des traces de sa pratique réflexive de la grammaire du texte et de la phrase.
- publier ses textes.

#### Contenus d'apprentissage

- recourir en groupe à divers moyens pour réaliser la préécriture : remue-méninges, outils de référence, outils de conceptualisation, outils d'élaboration.
- rédiger, seul ou en groupe, une ébauche structurée de façon séquentielle et logique en mettant en évidence les caractéristiques du genre de texte.
- réviser ses textes, seul ou en groupe.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect sémantique et syntaxique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, un aspect de ses textes en tenant compte des connaissances phonémiques et grammaticales étudiées.
- choisir le format d'écriture (manuscrite ou électronique) et le mode de présentation de ses textes.

## Survol de l'activité

Les élèves examinent des menus qui ciblent les jeunes enfants afin d'apprendre comment les publicités et les techniques de marketing influent sur leur perception des aliments et leurs choix alimentaires. Les élèves expriment leurs pensées sur les publicités pour des aliments sur les menus et mettent en pratique leurs connaissances pour faire des choix alimentaires sains dans diverses situations en tenant compte des facteurs qu'elles et ils peuvent contrôler ou non.

## Matériel

- Exemples de menus de restaurants créés pour les enfants
- Photos de tableaux de menus que l'on trouve à des comptoirs ou à des services au volant

## Activité

- Animez une discussion avec l'ensemble du groupe afin d'examiner les perceptions des élèves concernant les aliments pour « enfants » et les aliments pour « adultes ». Les questions suivantes peuvent être utilisées pour orienter la discussion :
  - « À quoi pensez-vous lorsque les gens parlent d'aliments pour enfants? »
  - « Si une personne parle d'aliments pour les grands, à quoi pensez-vous? »



- « Comment les aliments pour enfants peuvent-ils être semblables aux aliments pour adultes? Comment peuvent-ils être différents? »
- « Où avez-vous entendu l'expression "aliments pour enfants" ou "menu pour enfants"? »
- « À quels aliments pensez-vous lorsque vous pensez à des "aliments pour enfants" ou des "menus pour enfants"? Pourquoi? D'où provient cette idée selon vous? »
- « Pourquoi les restaurants offrent-ils un menu spécial pour les jeunes? »
- Présentez aux élèves des exemples de menus pour enfants d'une variété de restaurants, d'aires de restauration ou de tableaux de menus de services au volant.
- Demandez aux élèves de nommer des éléments du menu qui leur sont attrayants. Aidez-les à mieux comprendre comment les techniques de marketing influencent leurs perceptions et leurs décisions concernant les aliments. Les questions suivantes peuvent être utilisées pour orienter la discussion :
  - « Que remarquez-vous au sujet des couleurs, des images, des mots et des lettres utilisés dans les menus? »
  - « Quel est le menu le plus attrayant? Pourquoi? »
  - « Que ressentez-vous en regardant les couleurs, les formes, les images et les mots (par exemple, heureux, affamé, assoiffé, enthousiaste à l'idée d'y goûter)? »
  - « Qu'est-ce que les menus vous font penser des aliments (par exemple, "C'est un choix plus sain au menu"; "Il va me rendre plus fort"; "Il va contribuer à la croissance de mes os")? »
  - « Pensez à la présentation des aliments sur le menu. Y a-t-il un choix qui semble plus sain qu'un autre? Pourquoi? »
  - « Qu'y a-t-il d'autre sur le menu qui pourrait vous convaincre de choisir cet aliment (par exemple, "C'est servi avec un jouet"; "C'est servi avec une boisson gratuite"; "C'est servi avec un dessert")? »
- Invitez les élèves à expliquer ce qu'elles et ils pensent en tentant de faire des choix plus sains au restaurant. Offrez-leur des conseils pour **choisir des options plus saines du Guide alimentaire canadien** afin de les aider à faire leurs choix.

- Demandez aux élèves de travailler en petits groupes pour déterminer les options les plus saines parmi les divers menus. Demandez-leur aussi de déterminer les aliments qu'elles et ils choisiraient souvent, parfois ou à l'occasion comme pâtisserie. Assurez-vous que les élèves comprennent qu'il n'est pas nécessaire que chaque choix soit l'option la plus saine et qu'il s'agit plutôt de gérer les choix dans le cadre d'habitudes alimentaires saines. Les groupes doivent ensuite présenter et expliquer leurs choix à l'ensemble de la classe.
- Consolidez la discussion en expliquant aux élèves qu'elles et ils n'ont pas à commander à partir d'un menu pour enfants. Si elles et ils ont l'option, des aliments d'autres sections du menu peuvent être choisis. Il leur est aussi possible de demander à la serveuse ou au serveur s'il y a des options autres que celles présentées dans le menu pour enfants.
- Invitez les élèves à travailler en dyades pour discuter des différents restaurants qu'elles et ils peuvent fréquenter et déterminer ceux qui devraient être choisis le plus souvent pour faire des choix alimentaires plus sains.
- Demandez ensuite aux dyades de mettre en pratique leurs apprentissages sur les techniques de marketing alimentaire afin de créer un menu pour le restaurant de leur choix. Le menu devrait être attrayant pour des personnes de leur âge et proposer une variété d'options d'aliments sains qui sont aussi appétissants.

## Évaluation

Choisissez des stratégies d'évaluation au service de l'apprentissage qui permettront d'établir où les élèves se situent dans leur apprentissage et d'étayer les prochaines étapes d'enseignement et d'apprentissage selon les besoins des élèves. Voici certains endroits dans l'activité où vous pouvez utiliser des stratégies d'évaluation au service de l'apprentissage afin de susciter des preuves d'apprentissage des élèves :

- Lors de la discussion avec l'ensemble du groupe, vous pouvez tenir compte des réponses des élèves.
- Lorsque les élèves travaillent en petits groupes, vous pouvez vérifier leur compréhension des choix d'aliments les plus sains sur divers menus.
- Lorsque les élèves travaillent en dyades, vous pouvez tenir compte des choix d'aliments proposés sur le menu et des techniques de marketing utilisées.

## Prolongement de l'activité

- Demandez aux élèves de nommer d'autres aliments qu'elles ou ils voient ou consomment souvent et de déterminer si les mêmes techniques sont utilisées sur leur emballage que sur les menus pour enfants. Demandez ensuite aux élèves de rédiger une question qu'elles ou ils pourraient poser à propos de chacun de ces aliments. Voici quelques exemples de questions :
  - « Qu'est-ce que je veux savoir à propos de cet aliment? »
  - « Parmi les choix au menu, est-ce le choix le plus sain pour moi? »
  - « S'agit-il d'un aliment pour un repas ou pour une collation? »
  - « S'agit-il d'un aliment que je choisirais souvent, parfois ou à l'occasion comme gâterie? »
- Demandez aux élèves de rédiger une lettre à un restaurant local pour lui demander d'offrir une plus grande variété d'options saines pour des personnes de leur âge et d'offrir des promotions incitatives attrayantes pour les jeunes pour favoriser des choix plus sains.

## Notes au personnel enseignant

- Même si les élèves retournent à la maison avec de nouvelles connaissances, elles et ils ont plus ou moins leur mot à dire au sujet de ce qu'elles ou ils mangent à la maison et apportent à l'école. Des conseils pour discuter des choix alimentaires plus sains vous sont proposées à la section [\*\*Création d'un environnement d'apprentissage sécuritaire et inclusif.\*\*](#)
- Pour de plus amples renseignements sur les techniques de marketing et leur influence sur les choix alimentaire, veuillez consulter la section [\*\*Ressources additionnelles.\*\*](#)
- Pour de plus amples renseignements sur l'influence du marketing des choix alimentaires et des conseils pour faire des choix alimentaires plus sains dans diverses situations, veuillez consulter le [\*\*Guide alimentaire canadien.\*\*](#)