

# Qu'est-ce qui se trouve dans les aliments que nous choisissons?

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.

## 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.

## **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.

## Survol de l'activité

Les élèves examinent des emballages de produits alimentaires afin d'apprendre comment les publicités et les techniques de marketing influent sur leur perception de la valeur nutritionnelle des aliments et de leurs choix alimentaires. Les élèves examinent les effets des aliments hautement transformés sur leur santé et l'environnement et créent des messages médiatiques visant à promouvoir des choix alimentaires plus sains.

## Matériel

Exemples d'aliments emballés peu transformés et hautement transformés (par exemple, fruits emballés, contenant de compote de pommes, collation à saveur de fruits, boîte de boissons aux fruits).

## Activité

- Animez une discussion avec l'ensemble du groupe. Les élèves doivent réfléchir à leurs connaissances des différences entre les aliments hautement transformés et les aliments peu transformés, y compris les différences quant à la valeur nutritionnelle et aux effets sur la santé d'une personne et sur l'environnement. Les questions suivantes peuvent être utilisées pour orienter la discussion :

- Décrivez la différence entre les aliments peu transformés et les aliments hautement transformés.
- Quelle est la différence entre :
  - une pomme de terre cuite au four et une purée de pommes de terre instantanée?
  - des tranches de pommes préemballées et de la compote de pommes sucrée?
  - un dessert préemballé et un dessert fait maison?
- Expliquez aux élèves que la plupart des aliments que nous mangeons sont transformés d'une certaine façon. Certains aliments, comme des tranches de pommes préemballées, sont légèrement transformés pour les conserver et préserver leurs nutriments. Les aliments qui sont plus hautement transformés sont très différents de la forme sous laquelle ils ont été cultivés. Plus un aliment est transformé, plus il risque de perdre des nutriments. Certains aliments transformés peuvent faire partie d'habitudes alimentaires saines. Les emballages d'aliments peuvent influencer sur notre perception de l'endroit où ils ont été cultivés et de leur valeur nutritionnelle. Nous devons tenir compte de ces facteurs lorsque nous déterminons si un aliment est un choix nutritif.
- Présentez aux élèves une variété d'aliments préemballés qui sont peu transformés et hautement transformés (par exemple, fruits préemballés, légumes en conserve, craquelins, barres granolas) ou présentez-en des images.
- Invitez les élèves à examiner les emballages afin de déterminer les couleurs, les images et les mots utilisés pour véhiculer des messages sur l'origine et la valeur nutritionnelle des aliments (par exemple, des mots comme « léger », « santé », « fraîchement cuit »; images de fruits et légumes frais, de grains dans les champs ou d'un agriculteur sur une boîte de céréales; image ou mention du lait sur une boîte de biscuits; ou utilisation de couleurs comme le vert pour transmettre l'idée d'un aliment « fraîchement cultivé », le jaune pour un « aliment sain » et le blanc pour la pureté et la propreté).
- Animez une discussion avec l'ensemble du groupe. Demandez aux élèves de décrire les messages qui sont véhiculés par les emballages des produits et la façon dont les messages sont conçus pour influencer sur leurs choix alimentaires. Les questions suivantes peuvent être utilisées pour orienter la discussion :

- « Pensez à la forme originale de l'aliment sur la photo de l'emballage. Comment cet aliment emballé est-il différent de sa forme originale avant sa transformation? »
  - « Quel est le message que les images tentent de véhiculer à propos des nutriments dans cet aliment? »
  - « Comment l'emballage pourrait-il influencer une personne à acheter ce produit? »
  - « Quelles sont les techniques de marketing qui vous font penser que l'aliment dans cet emballage est un choix alimentaire nutritif? »
  - « Comment utilisez-vous ce que vous savez sur la valeur nutritionnelle d'un aliment pour vous aider à prendre une décision éclairée pour le manger ou non? »
- Invitez les élèves à travailler en dyades ou en petits groupes pour dresser une liste de raisons possibles pour lesquelles une personne pourrait acheter l'aliment plus hautement transformé que celui qui est moins transformé (par exemple, saveur, coût, commodité, disponibilité, valeur nutritionnelle équivalente). Les élèves doivent ensuite expliquer pourquoi il peut être bon de limiter la consommation de boissons et d'aliments hautement transformés dans le cadre d'habitudes alimentaires saines. Demandez-leur d'expliquer ce à quoi elles et ils pensent en faisant des choix d'aliments en tenant compte des options qui leur sont offertes (par exemple, lire la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive, considérer comment l'aliment a été transformé et l'impact de la transformation sur ses nutriments, demander de l'aide pour choisir entre deux options). Invitez les dyades ou les petits groupes à présenter leurs idées à la classe.
  - Demandez aux dyades ou petits groupes de créer des messages médiatiques pour sensibiliser leurs pairs sur les techniques de marketing alimentaire utilisées et les stratégies qui peuvent être utilisées pour faire des choix alimentaires sains. Les élèves doivent créer un message promouvant des décisions éclairées qui tiennent compte des tableaux de la valeur nutritive et des listes d'ingrédients, ainsi que de l'impact de la préparation ou de la transformation des aliments sur la valeur nutritionnelle.

## 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 au sujet des techniques de marketing utilisées sur les emballages d'aliments transformés et de leur influence sur les choix des consommateurs.
- Lors des discussions en dyades ou en petits groupes, vous pouvez vérifier la compréhension des élèves concernant les aliments hautement transformés et les aliments peu transformés, y compris les raisons pour lesquelles il est bénéfique de limiter la consommation de boissons et d'aliments hautement transformés dans le cadre d'habitudes alimentaires saines.
- Lorsque les élèves travaillent en dyades ou en petits groupes pour créer des messages médiatiques, vous pouvez tenir compte des techniques de marketing alimentaire soulevées et des stratégies proposées pour faire des choix alimentaires sains.

## Prolongement de l'activité

- Vous pourriez demander aux élèves d'afficher leurs messages médiatiques à divers endroits à l'école.
- Demandez aux élèves d'utiliser les techniques de marketing apprises pour créer un emballage ou une publicité promouvant un aliment qui fournit de l'énergie et des nutriments à leur corps.

## 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](#).