Convainquez-moi

Activité

Ressource:
Alimenter la réflexion pour des choix plus sains

Année(s): 4e 5e 6e

Cycle(s): Moyen

Liens aux programmes-cadres

4e 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.
- **D3.** établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

Contenus d'apprentissage

- **D1.1** expliquer comment les principaux nutriments contenus dans les aliments contribuent à la croissance, à la santé physique et mentale, à l'apprentissage et à la performance physique.
- **D2.1** déterminer vos habitudes alimentaires personnelles afin de prendre conscience de vos choix alimentaires et de développer des habitudes plus saines, en vous basant sur les recommandations et les directives des guides alimentaires canadiens.
- **D3.1** déterminer les mécanismes qui encouragent des habitudes alimentaires saines dans divers contextes.

4^{e} 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

- relever l’essentiel d’un message, y compris ses éléments caractéristiques, le langage non verbal et les valeurs véhiculées.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.
- reconnaître les caractéristiques dominantes, la fonction et l’impact des produits médiatiques les plus visibles dans sa localité.
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées en tenant compte du contexte.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte informel :
    - d’expression personnelle et de création.
- préparer (seul ou en groupe, avec ou sans les technologies de l’information et de la communication [TIC]) diverses communications structurées selon une intention précise, en adaptant le discours au public ciblé.

Domaine : Lecture

Attente

lire divers textes imprimés et électroniques en mettant sa connaissance du système de l’écrit et des stratégies de lecture au service de la construction de sens dans des situations variées.

Contenus d’apprentissage

- relever l’idée importante […].
- interpréter des représentations graphiques dans divers contextes.
- démontrer sa compréhension des textes à l’étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d’habiletés de la pensée.
- traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu.

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

- déterminer, seul ou en groupe, le sujet, les destinataires, l'intention d'écriture et le genre de texte à produire, dans diverses situations d'écriture.
- 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, en utilisant diverses techniques.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect syntaxique et l'aspect sémantique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, une partie de ses textes ou deux ou trois aspects dans l'ensemble d'un texte en tenant compte des connaissances grammaticales étudiées et en recourant à divers moyens.
- choisir un format d'écriture (manuscrite ou électronique) et un mode de présentation de ses textes convenant à la forme du discours, au genre de textes et aux destinataires.

5e 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

- **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.
- **D3.** établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

Contenus d'apprentissage

- **D2.1** évaluer la qualité de différents produits alimentaires en se servant de l'information fournie sur les étiquettes d'emballage afin de choisir judicieusement des aliments sains et salubres.
- **D3.1** décrire comment la publicité, le marketing alimentaire et les médias influent sur les choix alimentaires afin d'aider les personnes à faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

5^{e} 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

- relever l’essentiel d’un message, y compris ses éléments caractéristiques, le langage non verbal et les valeurs véhiculées.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.
- identifier les techniques de persuasion utilisées par divers médias pour influencer un public cible.
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées en tenant compte du contexte.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte formel ou informel :
    - d’expression personnelle et de création.
- préparer (seul ou en groupe, avec ou sans les technologies de l’information et de la communication [TIC]) diverses communications structurées selon une intention précise, en adaptant le discours au public ciblé.

Domaine : Lecture

Attente

lire divers textes imprimés et électroniques en mettant sa connaissance du système de l’écrit et des stratégies de lecture au service de la construction de sens dans des situations variées.

Contenus d’apprentissage

- relever l’idée importante […].
- interpréter des représentations graphiques dans divers contextes.
- démontrer sa compréhension des textes à l’étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d’habiletés de la pensée.
- traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu.

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

- déterminer, seul ou en groupe, le sujet, les destinataires, l'intention d'écriture et le genre de texte à produire, dans diverses situations d'écriture.
- 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, en utilisant diverses techniques.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect syntaxique et l'aspect sémantique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, une partie de ses textes ou deux ou trois aspects dans l'ensemble d'un texte en tenant compte des connaissances grammaticales étudiées et en recourant à divers moyens.
- choisir un format d'écriture et un mode de présentation convenant à la forme du discours, au genre de textes et aux destinataires.

6e 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

D2.1 démontrer ses connaissances des facteurs médicaux, émotionnels, sociaux et d'ordre pratique qui influencent les habitudes et les choix alimentaires afin de développer des objectifs personnels pour une alimentation plus saine.

6e 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

- repérer l'essentiel d'un message, y compris ses éléments caractéristiques, le langage non verbal et les valeurs véhiculées.
- exprimer, en temps opportun, ses réactions à un message ou y donner suite de façon appropriée.

- analyser les moyens (linguistiques, techniques et visuels) utilisés en publicité pour influer sur notre façon de voir, de penser et d'agir
- communiquer ses besoins, ses émotions, ses opinions et ses idées en tenant compte du contexte.
- produire divers actes langagiers.
- prendre la parole spontanément dans un contexte formel ou informel :
    - d'expression personnelle et de création.
- préparer (seul ou en groupe, avec ou sans les technologies de l'information et de la communication [TIC]) diverses communications structurées selon une intention précise, en adaptant le discours au public ciblé.

Domaine : Lecture

Attente

lire divers textes imprimés et électroniques en mettant sa connaissance du système de l'écrit et des stratégies de lecture au service de la construction de sens dans des situations variées.

Contenus d'apprentissage

- […] dégager les idées principales et secondaires […].
- interpréter des représentations graphiques dans divers contextes.
- démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée.
- traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu.

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

- déterminer, seul ou en groupe, le sujet, les destinataires, l'intention d'écriture et le genre de texte à produire, dans diverses situations d'écriture.
- 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, en utilisant diverses techniques.
- vérifier et modifier au besoin l'aspect syntaxique et l'aspect sémantique de la phrase.
- corriger, seul ou en groupe, quelques paragraphes de ses textes (sauf les textes destinés à la publication, qui devront faire l'objet d'une correction minutieuse et complète) en tenant compte des connaissances grammaticales étudiées et en recourant à divers moyens.
- choisir un format d'écriture et un mode de présentation convenant à la forme du discours, au genre de texte et aux destinataires.

Survol de l'activité

Les élèves examinent des emballages d'aliments qui ciblent les enfants afin de comprendre les techniques de marketing utilisées qui peuvent influer sur leurs choix d'aliments et de boissons. Les élèves expriment leurs pensées sur la publicité et utilisent des techniques de marketing pour promouvoir des habitudes alimentaires plus saines dans diverses situations et divers milieux.

Matériel

- Une variété d'aliments et de boissons emballés et non emballés. Par exemple, des boissons sportives énergisantes, céréales, craquelins, croustilles, boissons aux fruits en boîte, fruits et légumes.
- Des emballages et des étiquettes où apparaissent des allégations nutritionnelles et où l'appui de vedettes est en évidence.

Activité

- Présentez des emballages et des étiquettes d'aliments et de boissons où apparaissent des allégations nutritionnelles (par exemple, « biologique », « entièrement naturel », « sans gluten », « sans gras », « sans sucre ajouté », « excellente source de fer/énergie », « teneur élevée en fibre » ou qui montrent l'appui d'une personne bien connue ou d'un personnage fictif) ou présentez-en des images.
- Invitez les élèves à travailler seuls ou en dyades pour examiner les emballages et les allégations nutritionnelles et déterminer si elles sont vraies ou fausses. Ensuite, demandez-leur de déterminer les aliments qui pourraient être les meilleures options. Invitez ensuite les élèves à présenter leurs décisions et à justifier leurs choix.
- Animez une discussion avec l'ensemble du groupe. Demandez aux élèves d'analyser l'emballage du produit pour déterminer comment il pourrait influer sur le choix d'aliment ou de boisson d'une personne (par exemple, l'appui d'un athlète ou d'une vedette peut donner une allure plus tendance ou attrayante au produit; la conception de l'emballage et les allégations nutritionnelles comme « améliore l'humeur » ou « améliore le rendement »; la commodité; le coût). Les questions suivantes peuvent être utilisées pour orienter la discussion :
    - « Qu'est-ce qui rend une boisson ou un aliment plus attrayant qu'un autre? »
    - « Qu'est-ce que ces allégations nutritionnelles vous font penser de cet aliment ou de cette boisson? »
    - « Pourquoi croyez-vous que ces allégations nutritionnelles ont été incluses sur l'emballage ou l'étiquette? »
    - « Pourquoi les allégations nutritionnelles sont-elles placées de cette façon sur l'emballage? »
    - « Repérez des symboles qui ont été utilisés. Pourquoi ont-ils l'air importants? Comment leur conception fait-elle en sorte qu'il semble important d'y porter attention lorsque vous faites des choix alimentaires? »
    - « Pourquoi le fabricant de l'aliment ou de la boisson a-t-il choisi cette vedette ou ce personnage fictif pour appuyer le produit? »

    - « Comment ces allégations nutritionnelles peuvent-ils influer sur les choix alimentaires d'une personne? »
    - « Comment pourriez-vous déterminer si ces allégations nutritionnelles sont vraies? Que recherchez-vous? Pourquoi? »
- Demandez ensuite aux élèves d'examiner la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive pour déceler de l'information qui n'est pas publicisée sur l'emballage (par exemple, teneur en sodium, édulcorants artificiels, agents de conservation). Demandez-leur de réfléchir aux raisons pour lesquelles cette information n'est pas publicisée (c'est-à-dire bien en vue sur l'emballage) et d'en discuter brièvement.
- Invitez les élèves à utiliser l'information de la liste des ingrédients et du tableau de la valeur nutritive des différents produits pour revoir leurs choix des options les plus saines d'aliments et de boissons. Faites-leur ensuite déterminer si leurs choix étaient bons; sinon, demandez-leur de dire si elles et ils changeraient leurs choix et de justifier leur réponse.
- Consolidez la discussion en demandant aux élèves de déterminer quels emballages d'aliments et quelles étiquettes de boissons ne portent pas d'allégations nutritionnelles et d'expliquer pourquoi c'est ainsi (par exemple, fruits, légumes, eau). Les élèves doivent ensuite déterminer des critères à utiliser pour faire des choix éclairés concernant les aliments et les boissons (par exemple, la santé physique et la santé du cerveau).
- Invitez les élèves à travailler en petits groupes pour rédiger un message d'une campagne de marketing visant à renseigner d'autres personnes sur les allégations faites pour promouvoir les aliments et sur les moyens d'évaluer ces allégations afin de faire des choix judicieux selon leurs valeurs et leur ligne de conduite personnelle quant à une alimentation plus saine. Les groupes doivent déterminer leur public cible, choisir une vedette crédible pour appuyer leur message et déterminer la plateforme médiatique qu'ils utiliseront pour disséminer leur message de campagne.

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 pour vérifier leur compréhension de l'influence des techniques de marketing sur les choix alimentaires des personnes.
- Lorsque les élèves lisent la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive de différents produits, vous pouvez vérifier leurs habiletés à repérer l'information, à tirer des conclusions et à justifier leur opinion.
- Lorsque les élèves travaillent en petits groupes, vous pouvez tenir compte des messages de campagne de marketing pour vérifier leur compréhension de l'impact des médias en ce qui a trait aux allégations nutritionnelles et de leur influence sur les choix alimentaires.

Prolongement de l'activité

- Utilisez une approche d'enquête dirigée en demandant aux groupes d'effectuer une recherche et de choisir des symboles, des produits, des listes d'ingrédients et des allégations concernant un produit. Les groupes présentent ensuite ce qu'ils ont trouvé à un autre groupe ou à l'ensemble de la classe.
- Demandez aux élèves de créer des slogans pour réfuter des allégations fausses ou trompeuses sur des aliments comme « teneur élevée en fibre », « faible teneur en sucre » ou « source négligeable de vitamines et de minéraux. »

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**.