

# Une visite de l'épicerie

Activité

## Ressource:

Alimenter la réflexion pour des choix plus sains

**Année(s):** 4e 5e 6e

**Cycle(s):** Moyen

## Liens aux programmes-cadres

### 4<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.
- **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<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

- 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 : 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.

## 5<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

- **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<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

- 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 : 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.

## 6<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

**D2.1** 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.

## 6<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

- 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 influencer 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 : 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 utilisent des dépliants d'épicerie ou des publicités sur les sites Web, ou font une excursion virtuelle à l'épicerie pour examiner comment la publicité sur les aliments et les techniques de marketing peuvent influencer les choix et les habitudes alimentaires. Les élèves proposent des stratégies pour faire des choix alimentaires judicieux afin de favoriser des habitudes alimentaires plus saines dans diverses situations.

## Matériel

- Accès à une visite guidée virtuelle ou excursion en personne à l'épicerie
- Photos d'une épicerie (par exemple, aménagement, allées, tablettes remplies d'aliments, aliments, publicités affichées pour des aliments)
- Photos de publicités de dépanneurs

## Activité

- Expliquez aux élèves que les dépliants d'épicerie et les publicités dans les épicerie peuvent influencer sur les choix et les habitudes alimentaires d'une personne. En faisant l'épicerie, les personnes doivent prendre de nombreuses décisions alors qu'elles se déplacent dans les allées et comparent diverses options pour des aliments semblables. Afin d'adopter des habitudes alimentaires plus saines, nous devons être conscients de l'influence des publicités pour des aliments et des techniques de marketing alimentaire lorsque nous aidons à faire l'épicerie. Cela fait partie de l'acquisition de meilleures

habitudes alimentaires.

- Présentez aux élèves des images de publicités pour des aliments extraites de dépliants d'épiceries ou de publicités à l'intérieur des épiceries, ou demandez-leur d'en apporter. Vous pourriez aussi présenter une visite guidée virtuelle d'une épicerie ou faire une excursion avec les élèves dans une épicerie.
- Invitez les élèves à rédiger une liste des publicités explicites et subtiles dans les dépliants d'épiceries ou sur les enseignes en magasin qui sont conçues pour inciter les personnes qui font leur épicerie à acheter certains aliments (par exemple, des offres de nourriture gratuite ou de billets gratuits pour des films ou des événements sportifs; des coupons pour des achats futurs; des affirmations des bienfaits pour la santé et le bien-être; et des énoncés comme « prix le plus bas », « meilleur rapport qualité-prix » et « Achetez-en un, obtenez-en un gratuitement »).
- Demandez aux élèves de réfléchir à la disposition et au regroupement des articles dans l'épicerie (par exemple, par leur couleur, marques similaires dans une même allée, placement à la hauteur des yeux des personnes ciblées et placement d'articles de collation aux caisses).
- Invitez ensuite les élèves à réfléchir aux publicités et aux techniques de marketing qu'elles et ils ont relevées et à leur influence possible sur les clients (par exemple, attrait relatif aux préférences alimentaires, aux bienfaits pour la santé, aux aspects culturels, au budget alimentaire, aux aliments préférés et aux aversions alimentaires). Les élèves doivent aussi déterminer comment ces mêmes techniques pourraient influencer sur leurs choix et leurs habitudes alimentaires lorsqu'elles et ils aident à faire l'épicerie.
- Invitez les élèves à travailler individuellement ou en dyades pour déterminer un conseil ou une astuce qu'elles et ils pourraient ajouter à une liste de « Conseils et astuces pour faire l'épicerie » pour une personne de leur âge. Voici quelques exemples :
  - Créer une liste de ce qu'il faut acheter;
  - Établir un budget;
  - Être conscient des publicités et des techniques de marketing alimentaires;
  - Planifier des options de collations plus saines;
  - Tenir compte des aliments offerts.

Chaque conseil ou astuce devrait les aider à faire des choix alimentaires plus judicieux pour favoriser des habitudes plus saines dans diverses situations.

- Invitez les élèves à choisir les médias sociaux sur lesquels il serait possible de publier leur liste afin d'atteindre leur public cible.

## 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 :

- Lorsque les élèves rédigent la liste des publicités explicites et subtiles dans les dépliants d'épiceries, vous pouvez tenir compte de leurs habiletés à cibler les techniques qui pourraient influencer sur leurs choix et leurs habitudes alimentaires.
- Lorsque les élèves préparent la liste de conseils et des astuces pour aider d'autres personnes à faire des choix alimentaires plus judicieux.
- Lorsque les élèves choisissent les médias sociaux sur lesquels elles et ils publieront leur liste de conseil ou astuce afin d'atteindre leur public cible.

## Prolongement de l'activité

- Demandez aux élèves de créer une publicité (par exemple, une publicité pour la télé; une affiche ou un dépliant; une chanson ou une ritournelle) pour renseigner leurs pairs sur l'importance de connaître les techniques de marketing utilisées dans les épiceries qui peuvent influencer leurs choix alimentaires. Invitez les élèves à créer des mots-clés à intégrer dans leur publicité.
- Demandez aux élèves de travailler en petits groupes pour créer une campagne de sensibilisation décrivant des stratégies efficaces pour résister à l'influence des médias sur les choix alimentaires.

## 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\*\*](#).