Choix d'aliments sains

Activité

Ressource:
Ressource d'apprentissage de la petite enfance

Année(s): Petite enfance

Contenus d'apprentissage

3.4, 7.2, 8.1, 8.3, 9.1, 9.2

Consultez le ***Programme de la maternelle et du jardin d'enfants, 2016***, pour connaître les contenus d'apprentissage au complet.

Résultats d'apprentissage

À la fin de l'activité, les enfants peuvent :

- Participer activement à l'identification d'aliments sains pour la collation
- Faire preuve d'orientation spatiale

Matériaux

Fiche anecdotique d'apprentissage de la petite enfance

Consignes de sécurité

Inspectez l'aire de jeu pour déterminer que l'adhérence est sécuritaire et éliminer les dangers potentiels. Indiquez clairement les limites de l'activité et gardez une distance sécuritaire entre l'aire de jeu et les meubles/murs. Rappelez aux enfants de se déplacer prudemment et de respecter l'espace personnel.

Évaluation

Observez les enfants qui participent activement en identifiant des aliments sains et en faisant preuve d'orientation spatiale et inscrivez vos observations sur la fiche anecdotique.

Aliments sains au quotidien!

- Discutez et indiquez que les fruits et les légumes sont des aliments « quotidiens ».
- Donnez à chaque enfant le nom d'un fruit ou d'un légume. Nommez un aliment « quotidien » et une manière de se déplacer, par exemple : « les pommes marchent » pour que les pommes traversent le gymnase ou la classe en marchant. Variez les aliments et les manières de se déplacer (marcher, sauter, glisser). Tôt ou tard, tous les enfants traverseront la pièce. Nommez deux aliments « quotidiens » qui devront se croiser en traversant.

Déguster les aliments

Utilisez le temps de collation pour avoir des conversations avec les enfants à propos les aliments qu'ils mangent. Partagez des informations au sujet des aliments qu'ils mangent, la façon dont ont les prépare, des préférences et comment faire des choix sains.

Notes pour l'équipe pédagogique

- Les écoles/centres qui offrent un programme de petit déjeuner/collation peuvent y intégrer cette activité.
- Lorsque les enfants parlent de saine alimentation, ils classent souvent les aliments comme « bons » ou « mauvais ». Cette classification n'aide pas l'enfant à établir une approche positive de l'alimentation. La saine alimentation, c'est l'ensemble des aliments consommés et non un aliment, un repas ou même une journée en particulier qui détermine si le modèle d'alimentation est sain. Afin d'aider à établir un modèle positif de saine alimentation, on peut parler d'aliments « quotidiens » et d'aliments « occasionnels ».

Questions pour prolonger et améliorer le jeu

- Nommez des aliments sains pour la collation.
- Pourquoi devons-nous manger beaucoup de fruits et de légumes?