

# Remue-méninges de choix alimentaires sains

*Activité*

## **Ressource:**

Favoriser une vie saine chez les élèves à l'aide de l'art dramatique

**Année(s):** 12e

## L'activité

Les élèves créent un tableau de choix en faisant un remue-méninges des expériences positives et négatives qu'ils vivent actuellement en ce qui concerne leurs décisions sur des choix alimentaires sains. Ils utilisent ces « petites mises en situation » pour examiner des enjeux, des préoccupations et des défis courants pour lesquels il est nécessaire de disséminer des messages et pour faire des liens entre des idées et des messages au sujet de choix alimentaires sains et leur vie personnelle. Les élèves expriment leur compréhension par une production artistique originale. Cette activité peut être effectuée au début, pendant ou à la fin d'une unité d'apprentissage.

## Contenus d'apprentissage

12e année : C2.1, C3.1

## Consignes

- Créez et donnez aux élèves un tableau de choix à remplir individuellement ou créez-en un avec les élèves qui tient compte de leurs besoins et de leurs champs d'intérêt. Par exemple, dressez une liste des choix alimentaires « sains » ou « malsains » que vous faites actuellement dans les situations suivantes :

- Petit déjeuner
  - Dîner
  - Souper
  - Avant et après un entraînement sportif
  - En situation de stress
  - En regardant la télé
  - En vacances
  - Lors d'une sortie avec des amis
  - Seul
  - Autres (préciser/faire la liste)
- Les élèves remplissent individuellement leur tableau, puis collaborent en petits groupes pour déterminer leurs enjeux, préoccupations et défis communs.
  - Les groupes inscrivent leurs réponses collectives sur un tableau du même format pour créer le tableau de choix définitif à partir duquel leur groupe va travailler.
  - À partir de ce tableau de choix, les groupes choisissent un enjeu, une préoccupation ou un défi à aborder selon leurs champs d'intérêt et leur compréhension des questions relatives à une saine alimentation et les décisions qui doivent être prises pour favoriser une alimentation saine.
  - Les groupes examinent leur tableau de choix pour déterminer un ou plusieurs thèmes communs parmi les enjeux, préoccupations et défis qu'ils ont cernés.
  - Ils créent ensuite une production artistique dépeignant un rituel personnel qui pourrait être utilisé positivement par d'autres jeunes pour régler l'enjeu, répondre à la préoccupation ou surmonter le défi. Ce rituel devrait porter sur un moyen pour les jeunes de continuer à faire des choix alimentaires sains alors qu'ils deviennent de plus en plus autonomes.
  - Demandez aux élèves de présenter leur production à la classe, ou de l'enregistrer pour la faire entendre à leurs pairs ou à un autre public de leur choix.

- Animez une discussion de groupe lors de laquelle les élèves réfléchissent à leur apprentissage, à leur réaction et à celle de leurs pairs par rapport aux diverses présentations, et à ce que l'ensemble du groupe peut tirer de cette activité pour favoriser leur bien-être et celui d'autrui.

## Matériel

- Gabarit d'un tableau de choix.
- Grandes feuilles de papier et stylos-feutres.
- Temps et espace pour permettre aux élèves de satisfaire aux exigences de la leçon et de créer leurs productions artistiques.

## Évaluation

- Écoutez les conversations au sein des petits groupes pour évaluer leur mise en application de leurs habiletés interpersonnelles et de pensée critique.
- Observez la mise en pratique des habiletés d'analyse par les groupes pour cerner des thèmes et établir des liens à la vie postsecondaire afin d'évaluer la compréhension des élèves des exigences d'une saine alimentation et de l'impact du maintien d'une alimentation saine sur la santé des jeunes et la prise de décisions saines.
- Demandez aux élèves d'autoévaluer leur capacité à faire appel à leurs habiletés de résolution de problèmes, de prise de décisions, de résolution de conflits et de communication pour réagir à des situations relatives à des concepts de vie saine.

## Idées pour prolonger l'exercice

Demandez aux élèves de rédiger une liste personnelle de phrases (par exemple, slogans, devises, philosophie personnelle, énoncés de vie positifs) qui reflètent le thème de leur groupe et de les intégrer à leur production artistique.

## À l'intention des membres du personnel enseignant

- Encouragez les élèves à porter attention aux signes non verbaux (par exemple, posture, ton de la voix) pendant le travail en équipe.

- Incitez les élèves à songer aux raisons pour lesquelles les gens ne choisissent pas toujours la meilleure option (par exemple, maintenir de mauvaises habitudes alimentaires, faire de mauvais choix alimentaires, céder à la pression exercée par les pairs).
- Incitez les élèves à réfléchir à leurs propres limites et aux façons de mettre en pratique de nouvelles habiletés dans leur vie.
- Animez une discussion suivant la présentation afin de vous assurer que les commentaires de la classe sont constructifs, de corriger tout renseignement erroné présenté, de répondre aux questions soulevées et de mentionner les ressources pertinentes au besoin.
- Faites place à l'humour comme moyen efficace pour améliorer la mémoire, la confiance et l'autoefficacité, pour lutter contre la stigmatisation et pour surmonter la gêne.