

# Quel est ton but ?

Activité

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves réfléchissent sur les choix alimentaires qu'ils font et les raisons qui les motivent. Selon leurs observations, ils se fixent un objectif pour s'améliorer. Avec cet objectif en tête, ils créent une affiche qui encourage les autres à manger plus sainement ou à maintenir de saines habitudes alimentaires.

## Pourquoi le faire ?

Faire de bons choix alimentaires est un aspect important d'un mode de vie sain.

## Comment s'y prendre ?

Les élèves établissent un but visant à améliorer leurs habitudes alimentaires. Par exemple :

- « Je veux manger moins de malbouffe. »
- « À tous les jours cette semaine, je vais manger un dîner qui comprend les quatre groupes alimentaires. »

Qu'est-ce que les élèves peuvent faire pour atteindre leurs buts. Par exemple :

- Faire l'épicerie avec leurs parents pour aider à choisir des aliments plus sains.
- Préparer leur lunch le soir pour éviter de se précipiter le matin.
- Manger un bon petit déjeuner pour éviter d'acheter des croustilles pour grignoter dans la matinée.

Les élèves créent des affiches indiquant des buts d'alimentation saine à la portée de tous les élèves. Par exemple :

- Apporter un fruit comme collation chaque jour.
- Préparer son propre lunch pour l'école.
- Aider à dresser une liste d'épicerie santé pour les lunches ou les soupers.
- Manger un légume vert par jour pendant quatre jours cette semaine.

Les élèves affichent leurs objectifs ainsi que d'autres idées de saine alimentation à divers endroits dans l'école. Par exemple :

- Collations saines simples
- Recettes avec seulement 5 ingrédients.

## De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

## Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves peuvent partager leurs buts sur le blogue de la classe ou par l'entremise des médias sociaux.

Tous les jours, les élèves photographient un lunch santé (le leur ou celui d'un camarade) et le partagent à l'aide d'un mot-clic de classe.

Les élèves effectuent un suivi de leurs buts pendant une semaine, puis partagent leur expérience.