

L'alimentation saine à l'école

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 ?

Il peut être difficile de faire des choix sains si la plupart des aliments disponibles autour de vous ne sont pas bons pour la santé. Les élèves explorent les différents endroits où se trouve la nourriture à l'école et dans la communauté, et les moyens de promouvoir des choix plus sains.

Pourquoi le faire ?

Les aliments et les publicités alimentaires sont partout, parfois même à l'école! Prendre conscience des différents endroits qui proposent de la nourriture et discuter des options les plus saines.

Comment s'y prendre ?

En petits groupes, les élèves discutent des endroits où la nourriture est disponible dans leur communauté.

Ensuite, ils dressent la liste des aliments disponibles à chacun des endroits. Par exemple :

- École – programmes de déjeuner ou de dîner, distributeurs automatiques, cafétérias, fêtes de classe, cantine
- Centre de loisirs – cafétéria, distributeurs automatiques
- Restaurants – hamburgers, pizza, boisson gazeuse, salades
- Événements sportifs – hot dogs, boissons gazeuses, maïs soufflé

En grand groupe, discuter la nécessité de fournir de la nourriture aux événements scolaires. Expliquer les raisonnements. Dresser la liste des choix d'aliments les plus sains qui pourraient être offerts, ainsi que des façons de promouvoir les options saines. Par exemple :

- Vendre des muffins au son et aux bleuets faits maison servis avec des morceaux de légumes ou de fruits à un événement sportif
- Vendre des produits non alimentaires tels que des bougies, des livres de cuisine ou des calendriers pour les collectes de fonds
- Apporter des aliments peu transformés lors des fêtes de classe, tels que des crudités ou des morceaux de fruits

Célébrer en classe avec des jeux, de la musique et des activités physiques plutôt qu'en servant de la nourriture.

De quoi avez-vous besoin ?

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

Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves apportent des bouchées d'aliments sains qui sont vendus dans leur communauté.

Inviter une agence de relations publiques dans votre l'école pour partager des stratégies à utiliser afin de promouvoir divers produits, incluant les aliments sains.