

Pourquoi faire des choix alimentaires sains

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 créent un slogan qui reflète l'importance de reconnaître leurs habitudes alimentaires. Les élèves peuvent créer une murale et installer une station à l'extérieur de la cafétéria pour encourager leurs pairs à réfléchir eux aussi à l'alimentation saine.

Pourquoi le faire ?

Les aliments que vous choisissez pour nourrir votre corps sont importants. Durant cette activité, les élèves prennent un moment pour réfléchir à leurs habitudes alimentaires.

Comment s'y prendre ?

Dessiner le contour d'un corps humain de type « pain d'épice » sur une affiche. Les élèves écrivent ou dessinent leurs réponses sur l'affiche pour illustrer l'importance de prendre conscience de leurs habitudes alimentaires. Par exemple, ils peuvent dessiner un sourire pour représenter le bien-être, des gros muscles sur les bras pour représenter la force et la santé, et un cerveau reluisant pour représenter la santé mentale.

Créer un slogan pour promouvoir l'importance de manger sainement. Partager les slogans et voter pour celui qui doit apparaître en haut de l'affiche.

Disposer l'affiche dans un lieu public de l'école, bien en vue.

De quoi avez-vous besoin ?

- Affiches
- Marqueurs

Comment faire preuve de créativité ?

En petits groupes, les élèves créent une affiche promotionnelle pour leur propre slogan.

Les élèves se fixent des objectifs qui démontrent l'importance de l'autorégulation.

Adaptation de : Ophea. (2015). Savoir santé.