

# Défi de l'alimentation saine

*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 ?

Manger sainement peut être difficile. Les élèves animateurs partagent une liste d'aliments communs et de préoccupations liées à la nutrition courantes chez les adolescents. Ensuite, les élèves élaborent une liste de solutions possibles.

## Pourquoi le faire ?

Il est souvent difficile de bien manger avec notre rythme de vie effréné, la disponibilité des aliments malsains, et la publicité qui nous bombarde. Une alimentation saine exige sensibilisation et planification. Explorer ensemble certains défis liés à la saine alimentation que doivent relever les adolescents.

## Comment s'y prendre ?

Les jeunes de notre société actuelle doivent relever de nombreux défis liés à la saine alimentation. Toutefois, il existe de nombreuses solutions! Voici quelques exemples de défis :

- L'abondance d'aliments hautement transformés
- L'emploi du temps chargé (p. ex. devoirs, travail, activités parascolaires)
- La commercialisation intense de boissons gazeuses, de boissons énergisantes et d'autres boissons sucrées

- La difficulté à profiter des repas sans distractions
- Le manque de choix nutritifs à l'école, dans les centres de loisirs, au travail
- Peu ou pas de connaissances ou de compétences culinaires

Les préoccupations alimentaires des jeunes peuvent avoir un impact majeur sur leur santé et leur bien-être global. Voici quelques exemples des préoccupations possibles :

- Boire des boissons énergisantes souvent
- Diviser les élèves en petits groupes et attribuer un numéro à chaque groupe d'élèves. Les élèves animateurs démystifient la préoccupation alimentaire discutée et proposent une solution possible. Inclure des données probantes (p. ex. pourquoi le déjeuner est un repas important, pourquoi il est nécessaire de boire suffisamment d'eau, pourquoi boire trop de boissons gazeuses est préoccupant).
- La consommation de boissons gazeuses et d'autres boissons sucrées au lieu de l'eau ou de boissons plus nutritives comme le lait
- Le manque de choix nutritifs dans les distributeurs automatiques, à l'école, dans les centres de loisirs, ou au travail
- Ne pas boire assez d'eau
- Trop peu de temps (ou trop peu de nourriture disponible) pour manger avant ou après les activités parascolaires
- Trop peu de temps pour le déjeuner

Les élèves animateurs renseignent leurs pairs et les aident à surmonter leurs défis au besoin.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Ordinateur/appareil électronique
- Sources d'information crédibles concernant les aliments, la nutrition et la saine alimentation

## Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux élèves de soumettre anonymement leurs propres défis.

Demander à une ou un diététiste professionnel(le) de la communauté (p. ex. centre de santé communautaire, santé publique, épicerie) de venir discuter des obstacles à surmonter pour manger sainement.