

Est-ce santé ?

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 animateurs affichent des photos de dîners typiques de jeunes dans une aire commune de l'école et mettent leurs pairs au défi de déterminer s'ils sont sains selon le Guide alimentaire canadien, et d'indiquer les changements à apporter au besoin.

Pourquoi le faire ?

Poser un regard réaliste sur les aliments consommés par les élèves et leurs camarades chaque jour peut les aider à faire des choix plus sains.

Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs affichent des photos de lunches typiques que les jeunes apportent à l'école (p. ex. roulé au thon, pomme, biscuits, boisson gazeuse).

Les élèves animateurs mettent leurs pairs au défi de parcourir le corridor en exerçant leur pensée critique afin d'identifier les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien représentés dans un lunch ;

- si les portions sont appropriées pour une personne de leur âge ;
- s'il s'agit d'un lunch santé à leur avis ;
- comment rendre le lunch plus sain.

Récompenser les élèves participants par une collation saine, ou célébrer sans nourriture (p. ex. donner un stylo, un macaron de l'école, un autocollant de saine alimentation).

De quoi avez-vous besoin ?

- Exemplaires du Guide alimentaire canadien
- Illustrations de lunches

Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves apportent des photos de leurs plats préférés à partager avec la classe.

Inviter une ou un chef local à l'école pour démontrer comment préparer quelques repas sains, rapides et simples à la maison.

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