

UNE PANOPLIE D'ACTIVITÉS

Pour tous les détails et pour obtenir des outils pédagogiques sur l'alimentation, visitez le site Internet

<http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/>

COMMENT AVOIR ACCÈS AUX PROGRAMMES GRATUITS DE L'ÉQUIPE DES DIÉTÉTISTES DES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA?

Séries d'activités pédagogiques et culinaires destinés aux:

- Titulaires de classe : du préscolaire au 3^e cycle,
- Enseignants en éducation physique et à la santé : 1^{er}, 2^e et 3^e cycle,
- Services de garde.

Les programmes sont remis gratuitement dans le cadre d'un [atelier d'éducation à la nutrition](#) animé par une diététiste des [Producteurs laitiers du Canada](#) (www.educationnutrition.ca).

NOTE

Si votre école a reçu l'atelier lors des années antérieures vous pouvez y avoir accès à nouveau.

L'IMAGE CORPORELLE

Pour amener les élèves à développer une image corporelle saine vous pouvez proposer des activités qui :

1. permettent le développement du jugement critique des élèves face au modèle unique de beauté véhiculés dans les médias;
2. font la promotion de la diversité corporelle;
3. mises sur les forces de chacun en fonction des différents formats corporels plutôt que sur l'esthétisme et la performance (sport).



Il est déconseillé d'aborder de la question des troubles de comportements alimentaires auprès des élèves. Les jeunes préoccupées par leur image corporelle pourraient y voir des solutions ou des pistes d'action à entreprendre pour contrôler leur poids.

ACTIVITÉS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS TITULAIRES

PRÉSCOLAIRE

[PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA](#)

Mon corps bouge !

Exécution d'exercices d'assouplissement et observation des réactions du corps.

Intention éducative

Amener les élèves à prendre conscience de corps (utilité de toutes les parties du corps) et des liens avec la saine alimentation.

1^{ER} CYCLE

[COMMUNAUTÉ ALIMENTATION-PRIMAIRE](#)

Je prends soin de mon corps.

Création d'une routine quotidienne par les élèves.

- Inviter les élèves à illustrer chaque habitudes de vie qui leur permettent de prendre soin de leur corps (se brosser les dents, manger une collation, faire de l'exercice, dormir, se laver les mains, etc.).
- Les élèves peuvent ensuite expliquer l'importance de chacune de ces habitudes.

Intention éducative

Amener les élèves à reconnaître l'importance de prendre soin de son corps pour se sentir bien.

2^E CYCLE

[HABILOMÉDIAS.CA](#)

Il est prouvé que l'éducation aux médias peut lutter contre la pratique des médias qui nous imposent des modèles masculins et féminins parfaitement irréalistes.

Ce site vous propose quelques activités à faire avec les élèves.

Cliquez [ici](#) pour voir ces activités.

3^E CYCLE : LEADERS ACADÉMIE LES

3^E CYCLE SE PRONONCENT

[PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA](#)

Le corps parfait : trucage et utopie!

Observation de photos d'hommes et de femmes par les élèves afin de tenter de déceler les retouches qui y ont été apportées.

Intention éducative

Amener les élèves à développer un regard critique face aux photos et aux messages de beauté que l'on retrouve dans les médias.

ACTIVITÉ DESTINÉE AU PERSONNEL DES SERVICES DE GARDE

Le fait d'avoir du plaisir à manger et à cuisiner contribue à développer une relation saine avec les aliments. Pour ce faire, vous pourriez proposer aux élèves de cuisiner leur collation avec vous. Vous trouverez quelques idées à la page 3 du présent document.

ACTIVITÉS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE DANS LE CADRE DU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Par des actions simples, vous pouvez amener les élèves à développer une image corporelle positive d'eux-mêmes. Pour connaître ces actions, voici un guide élaboré à votre intention :

http://equilibre.ca/documents/files/guide_eepe-2015-web.pdf

POUR TOUS

Des activités sont disponibles sur le portail dans la communauté Alimentation-Primaire (voir l'onglet Éducation physique). Par exemple :

- Les saines habitudes de vie en pratique;
- Adaptation de la trousse Sois futé, bois santé.

3^E CYCLE

PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

Parcours équilibré

Exécution d'un parcours à obstacles avec un ballon de basketball. L'activité comprend des questions sur le thème de l'image corporelle.

PARENTS

- Des articles inspirants sont présentés sur le site Internet <http://www.monequilibre.ca/parents>.
- Détective Gargouillis : une activité ludique à faire en famille est disponible gratuitement : <http://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>
- Des communications aux parents sont également proposées dans les programmes des Producteurs laitiers du Canada.



QUELQUES IDÉES DE COLLATIONS À PRÉPARER AVEC LES ÉLÈVES

BAR À YOGOURT

Proposez aux élèves d'ajouter quelques garnitures à leur yogourt (nature ou à la vanille):

- Fruits frais (kiwi, banane, clémentines, poire)
- Fruits séchés (raisins, canneberges)
- Noix de coco râpée
- Fruits surgelés qu'ils laisseront dégeler un peu
- Granola
- Cannelle ou muscade

Le fait de personnaliser leur collation les rendra fiers et leur ouvrera l'appétit!

UNE SCULPTURE À BASE DE FRUITS

Vous connaissez certainement le document :
« Le festin enchanté de cru-cru ». Les enfants adorent créer des sculptures avec des aliments, proposez-leur quelques idées ou invitez-les à faire leur propre création...



Voyez quelques idées sur le site Internet suivant :

http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/rec_lapins.php

UNE HISTOIRE INVENTÉE

Racontez aux enfants une histoire composée de devinettes et invitez-les à ajouter un ingrédient... que découvriront-ils? Voici un exemple...

Utiliser des **canneberges séchées** pour créer les tâches de votre coccinelle.

Badigeonner vos muffins d'un peu de **yogourt**, fabriquer deux yeux avec un **raisin**.



Il était une fois une coccinelle enrhumée qui se promenait dans la forêt. Elle marchait tranquillement, quand tout à coup, elle éternua. Elle éternua tellement fort que les huit taches qu'elle a toujours sur le dos se sont dispersées dans la forêt! Elle partit donc à l'aventure pour retrouver chacune d'entre elles.

Elle marchait toujours dans la forêt lorsqu'elle croisa un grand ours : « M. l'ours, avez-vous l'une de mes taches? » L'ours lui répondit : « Je pense en avoir vu une qui se cachait derrière un fruit poilu et vert à l'intérieur... »

*Demandez aux élèves d'identifier ce fruit (un kiwi).
Invitez les élèves à ajouter une canneberge sur leur muffin.*

Continuez ainsi pour les autres taches...