

Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage

Maternelle

Maternelle | Lettre de présentation

Chers enseignants, chères enseignantes de la Colombie-Britannique,

Voici la ressource d'apprentissage *Alimentation saine et activité physique*. C'est avec plaisir que nous vous invitons à les découvrir. En Colombie-Britannique, notre objectif est de permettre à chaque enfant de pouvoir compter sur le meilleur départ possible et de poursuivre sur la voie de bonnes habitudes pour le reste de sa vie. En tant qu'enseignants, vous êtes les mieux placés pour éduquer les jeunes sur les bienfaits de l'activité physique et d'habitudes de vie saines. Vous pouvez les motiver à exercer des choix santé dès aujourd'hui et les aider à acquérir des connaissances et des compétences qui les mèneront vers des habitudes saines dont ils bénéficieront tout au long de leur vie.

Des études ont démontré qu'en Colombie-Britannique, un enfant sur quatre âgé de 2 à 17 ans affiche un surpoids ou souffre d'obésité. Le nombre d'adolescents en surpoids a doublé au cours des 25 dernières années et les cas d'obésité ont triplé. La bonne nouvelle, c'est que nous travaillons ensemble à faire en sorte que les choix santé deviennent les choix les plus faciles.

Nous sommes heureuses de vous offrir cette ressource d'apprentissage dans le cadre d'Act Now BC, une initiative du gouvernement pour inciter les citoyens à faire des choix plus sains en étant plus actifs, en mangeant plus sainement, en vivant sans fumée et en évitant l'alcool durant la grossesse. Cette ressource vient compléter le programme des cours d'éducation à la santé et à la carrière (*Health and Career Education*) et de planification 10^e. Elle a été testée concrètement par des enseignants de la province dans de vraies classes. Nous espérons que cet outil aidera vos élèves à mieux vivre et à mieux s'alimenter.

Nous en profitons pour vous remercier pour le travail ardu que vous accomplissez chaque jour. Votre énergie et votre enthousiasme sont grandement appréciés.



Shirley Bond
Minister of Education / ministre de l'Éducation



Mary Polak
Minister of Healthy Living and Sport / ministre
du Mode de vie sain et du Sport

Maternelle | Remerciements

De nombreux enseignants, professionnels de la santé, administrateurs, consultants et élèves de partout en Colombie-Britannique ont permis de concrétiser ce programme de saine alimentation et d'activité physique. Son contenu a fait l'objet de recherches minutieuses, a été testé sur le terrain et a fait l'objet de projets-pilotes dans des classes réelles. Il a été chapeauté par un comité consultatif d'intervenants des secteurs de l'éducation et de la santé. Nous aimerions remercier particulièrement les personnes suivantes pour leur aide lors de l'élaboration d'*Alimentation saine et activité physique Ressource d'apprentissage*.

Arrondissements scolaires, écoles et enseignants ayant participé au projet-

Arrondissement scolaire n° 23 (Okanagan Centre)

Kathy Bottrill	École élémentaire Davidson Road
Kevin Dent	École élémentaire Davidson Road
Tim Frechette	École intermédiaire Springvalley
Kristina Harding	École élémentaire Davidson Road
Bryanna Lemiski	École élémentaire Davidson Road
Sandra Northcote	École élémentaire Davidson Road
Kelly Phillips	École élémentaire Davidson Road
Karen White	École élémentaire Davidson Road

Arrondissement scolaire n° 34 (Abbotsford)

Laura Inglis	École intermédiaire Abbotsford
--------------	--------------------------------

Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)

Manjit Khun-Khuna	École élémentaire Beaver Creek
Parm Middar	École élémentaire Beaver Creek
Tamara Rodriguez	École élémentaire Harold Bishop

Arrondissement scolaire n° 39 (Vancouver)

Anna Feddema	École élémentaire Dr George Weir
Peter Lind	École élémentaire Dr George Weir
Amy Lo	École élémentaire Dr George Weir
Kelli Madsen	École élémentaire Dr George Weir
Teresa McCusker	École élémentaire Dr George Weir
Diane Merchant	École élémentaire Dr George Weir
Dianne Minamimaye	École élémentaire Dr George Weir
Kristi Narbett	École élémentaire Dr George Weir
Diane Sutton	École élémentaire Dr George Weir

Arrondissement scolaire n° 41 (Burnaby)

Lynda Bagot	École Brentwood Park
-------------	----------------------

Comité consultatif

Sheri Ashdown	Enseignante, Arrondissement scolaire n° 34
Meghan Day	2010 Legacies Now
Lisa Forster-Coull	Ministère de la Santé
Sheryl Giudici	Interior Health Authority
Tanya Grand	Ministère de l'Éducation
Lorie Hrycuik	Ministère de la Santé
Bryna Kopelow	ActionSchools! BC
Elizabeth McAuley	Ministère de l'Éducation
Sydney Massey	BC Dairy Foundation
Dania Matiation	Vancouver Coastal Health Authority
Maureen Rowlands	Fondation des maladies du cœur – C.-B. et Yukon
Karen Strange	2010 Legacies Now
Leslie Thompson	Ministère de l'Éducation
Jan Unwin	Arrondissement scolaire n° 42
Lori Zehr	Ministère de la Santé

Collaborateurs/Réviseurs

Jeannette Chappell	Arrondissement scolaire n° 75 (Mission)
Meghan Day	Ministère de la Santé
Wendy Goodall	Arrondissement scolaire n° 22 (Vernon)
Sharon Gray	Arrondissement scolaire n° 43 (Coquitlam)
Tracy Horner Cullen	Vancouver Island Health Authority
Susan Kinkela	Arrondissement scolaire n° 54 (Bulkley Valley)
Joanne Matheson	Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)
Tamara Rodriguez	Arrondissement scolaire n° 36 (Surrey)
Nicole Tremblay	Vancouver Island Health Authority

Équipe de conception

Kate Dahlstrom, Ed.D.
Dorothy Fitch, B.A.
Janelle Hatch, MHSc, RD
Rebecca Milne-Fréchette, M. Kin.

Design

Alphabet Communications Ltd.

Maternelle | Table des matières

Introduction	5
Coup d'œil	7
Explorer l'alimentation saine et l'activité physique	9
Plateforme de jeu 1 – L'épicerie	12
Plateforme de jeu 2 – La cuisine	14
Plateforme de jeu 3 – Le restaurant	16
Plateforme de jeu 4 – Centre d'activités extérieures printemps/été	18
Activités mensuelles	21
Activités pour toute l'année	30
Fiches d'information	31
Ressources supplémentaires	38

Maternelle | Introduction

La ressource d'apprentissage *Alimentation saine et activité physique* regroupe un ensemble de modules s'adressant aux jeunes de la maternelle à la 10^e année du réseau public d'éducation de la Colombie-Britannique. Le ministère de la Santé, en partenariat avec le ministère de l'Éducation, a créé ces ressources d'apprentissage en consultation avec des élèves, des enseignants et des professionnels de la santé. Ces ressources s'harmonisent aux résultats d'apprentissage précisés pour le programme d'éducation à la santé et à la carrière des élèves de la maternelle à la 9^e année et de planification 10^e.

Le contenu de ces modules a été préparé à l'aide des dernières découvertes en matière de saine alimentation, d'activité physique et de théorie de l'apprentissage social. Pour sa préparation, un modèle en spirale a été utilisé en vue d'appuyer les élèves de tous les niveaux et de les aider à acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour exercer de meilleurs choix santé et adopter des habitudes saines pour le reste de leur vie. On y a également incorporé les stratégies d'enseignement et d'apprentissage suivantes :

- enquêtes
- remue-méninges
- jeux de rôles
- discussions et
- débats

Ces stratégies encouragent les élèves à développer leur pensée critique, à interagir avec leur enseignant et leurs compagnons de classe et à prendre des décisions en matière de santé d'une manière amusante et agréable.

Tous les modules ont été créés en fonction des écoles de la Colombie-Britannique et testés dans ces écoles partout dans la province. Les enseignants ayant participé au projet-pilote ont affirmé que ces modules sont faciles à donner, qu'ils se concentrent sur les élèves et qu'ils sont agréables pour eux. Même si de nombreuses ressources existent déjà pour aider les éducateurs à enseigner l'alimentation saine et l'activité physique, il existe peu d'outils canadiens qui fournissent un programme adapté aux besoins des jeunes de la maternelle à la 10^e année et qui se basent sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et sur le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine*.

Ces cours forment une véritable unité d'enseignement, dont le dernier module fait la synthèse des acquis et constitue l'aboutissement des apprentissages pour chaque niveau. La ressource inclut tout le nécessaire pour

dispenser les modules à chaque niveau, y compris une composante évaluation. Le programme comprend aussi des pages informatives, les « Fiches d'information de l'enseignant », qui fournissent de l'information en format facile à utiliser et spécifique à chaque module. Même s'il est préférable que les modules se suivent et soient dispensés de la maternelle à la 10^e année, ce n'est pas obligatoire.

Soulignons enfin que tous les enseignants de la C.-B. peuvent les utiliser.

Pour des écoles en santé en Colombie-Britannique

L'école constitue un cadre idéal pour permettre aux élèves d'adopter des

comportements santé qui les suivront toute leur vie, et qui leur permettront de mettre à profit leur plein potentiel tout en contribuant à former une société plus en santé. En Colombie-Britannique, plus de la moitié des jeunes sont inactifs et moins de la moitié mangent suffisamment de fruits et de légumes pour avoir une santé optimale.

Dans le cadre d'*ActNow BC*, l'initiative gouvernementale en santé et bien-être visant à aider les citoyens de la Colombie-Britannique à adopter un mode de vie plus sain, les ministères de la Santé et de l'Éducation ont joint leurs efforts pour appuyer l'élaboration de cette approche intégrée et coordonnée afin d'aider les arrondissements scolaires à créer un environnement favorable à une alimentation saine et à l'activité physique. Les initiatives suivantes aident les écoles à faire en sorte que les élèves puissent mettre en pratique les habiletés et les connaissances acquises en salle de classe :

- Les *Guidelines for Sales for Food and Beverages in BC Schools*, les directives pour la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B., ont pour objectif d'éliminer la malbouffe dans le milieu scolaire. Ces directives s'appliquent aux machines distributrices, aux produits vendus dans l'école, aux cafétérias, aux collectes de fonds et autres événements. Ces directives devront être en application complète en septembre 2008.

« Des élèves en santé ont plus de facilité à apprendre, et, au bout du compte, des jeunes mieux éduqués sont en meilleure santé. »

(Perry Kendall, An Ounce of Prevention Revisited, A review of health promotion and selected outcomes for children and youth in BC: Provincial Health Officer's Report 2006)

Maternelle | Introduction

suite

- Le *BC School Fruit and Vegetable Snack Program*, le programme de collations à l'aide de fruits et légumes dans les écoles de la C.-B., fournit des fruits et légumes frais et de l'information aux élèves. Il est en cours de mise en œuvre dans toute la province, et toutes les écoles accueilleront le programme d'ici 2010.
- *Action Schools! BC*, un modèle de pratique exemplaire, propose aux écoles une structure et des outils visant à offrir davantage d'occasions à plus d'enfants de faire plus souvent des choix santé en matière d'activité physique et d'alimentation saine.
- Enfin, le *BC Healthy Schools Network*, le réseau d'écoles « santé » de la Colombie-Britannique, a été mis sur pied pour faire face, à l'aide d'une démarche complète en santé adaptée au milieu scolaire, aux préoccupations scolaires, sociales et émotives de jeunes. Le *Healthy Schools Network* augmentera la capacité des secteurs de la santé et de l'éducation à travailler plus efficacement dans le cadre de ces efforts conjoints visant à promouvoir la santé en milieu scolaire.

Confidentialité

Dans plusieurs des modules, on invite les élèves à révéler et à partager des renseignements personnels, à leur discrétion. Une ambiance de respect face à la contribution de chacun est essentielle et doit être observée par tous les élèves de la classe. Si l'on doit présenter des travaux, il est notamment important de ne pas identifier publiquement les efforts d'un élève en particulier.

Rôle de l'alimentation dans les familles, les cultures et les religions

Les aliments jouent plusieurs rôles au sein de notre société. Ils nous nourrissent, mais alimentent aussi les liens sociaux qui nous unissent. Ils peuvent occuper une place importante dans nos fêtes de famille et dans celles qui ponctuent notre culture, et occupent aussi une place prédominante dans plusieurs cultures et au sein de nombreuses religions dans le monde. Il est important de reconnaître ce que représente la nourriture pour les élèves et d'y demeurer sensible, tout comme il est primordial de reconnaître l'individualité de chacun et les échanges qui ont lieu dans la classe comme des outils pour favoriser l'inclusion et la compréhension mutuelle. Il est également important de demeurer conscients que pour certaines familles, arriver à servir des aliments nutritifs et de qualité à la maison demeure un défi de tous les instants.

Note

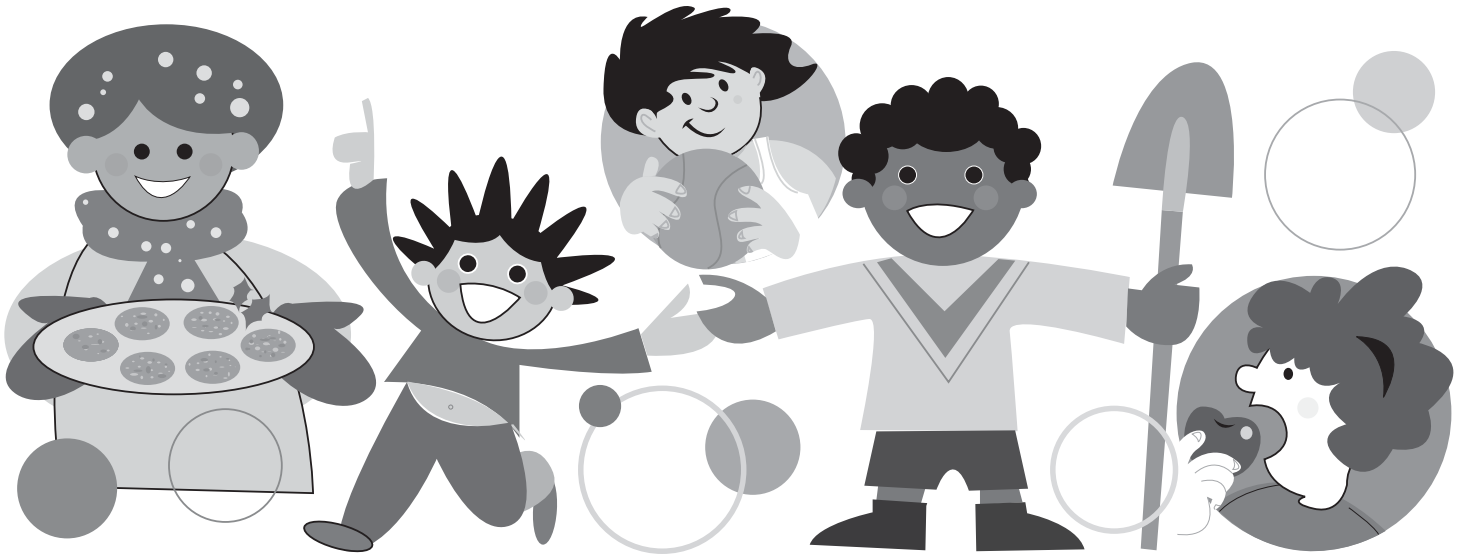
Certains cours exigent que les jeunes aient accès au document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine*. Ces documents peuvent vous être fournis en communiquant avec l'autorité sanitaire de votre région ou en appelant le 1 800 622-6232. Vous pouvez aussi les télécharger au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html et au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html.

Maternelle | Coup d'œil

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
Explorer l'alimentation saine et l'activité physique l'alimentation saine et l'activité physique	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.	À l'aide de quatre plateformes de jeu théâtral, d'activités mensuelles et d'autres qui s'étendent sur toute l'année, les élèves explorent le concept voulant que des pratiques comme une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne aident à vous donner une bonne santé.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> identifient ce qui les aide à rester en bonne santé (manger une bonne variété d'aliments, faire de l'activité physique tous les jours, dormir suffisamment, avoir de bons amis, etc.); et, participent à des activités qui permettent de constater et qui réitèrent l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne.
Plateforme de jeu 1 L'épicerie	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.	Une plateforme de jeu théâtral où l'on recrée l'environnement d'une épicerie et les interactions qu'elle suppose.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> apprennent à nommer une variété de bons aliments et à les classer par catégorie, forme, taille, couleur et origine; participent à une discussion sur le choix, l'achat et la préparation d'une variété d'aliments; constatent que les supermarchés abritent des aliments qui sont préemballés ou offerts tels quels, en vrac, et créent une épicerie où ils peuvent exercer de bons choix d'aliments.
Plateforme de jeu 2 La cuisine	Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.	Une plateforme de jeu théâtral où l'on recrée l'environnement d'une cuisine et les activités qui s'y déroulent.	Les élèves : <ul style="list-style-type: none"> apprennent à nommer une variété de fruits, de légumes, de céréales et de produits laitiers et jouent à élaborer des repas nutritifs; font preuve d'une hygiène appropriée, notamment par le lavage des mains et par le nettoyage de la cuisine, et découvrent la salubrité alimentaire, notamment par un bon entreposage des aliments.

MODULE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS	SURVOL GÉNÉRAL	OBJECTIFS
<p>Plateforme de jeu 3</p> <p>Le restaurant</p>	<p>Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.</p>	<p>Une plateforme de jeu théâtral où l'on recrée l'environnement d'un restaurant, et où les enfants exercent de bons choix pour la sélection et la préparation des aliments.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • créent des repas et des menus nutritifs; et, • choisissent des aliments sains lorsqu'on leur présente plusieurs possibilités d'aliments.
<p>Plateforme de jeu 4</p> <p>Activités extérieures au printemps et en été</p>	<p>Identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.</p>	<p>Les élèves se rendent à l'extérieur pour participer à des activités amusantes qui leur apprennent d'où proviennent les aliments et comment exercer de bons choix en matière d'alimentation saine et d'activité physique.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • participent à diverses activités extérieures « amusantes », qui peuvent avoir lieu dans la cour d'école ou à la plage; • plantent, binent, sarclent, arrosent, fertilisent, etc., un petit potager et constatent l'importance du soleil et de la pluie pour la croissance des légumes et des fruits; et, • conçoivent et préparent des aliments sans danger pour un pique-nique.

Maternelle | Explorer l'alimentation saine et l'activité physique



Survol général

Dans ce module, les enfants vont explorer les pratiques saines telles qu'une bonne alimentation et de l'activité physique quotidienne dans le cadre de quatre plateformes de jeu théâtral, d'activités mensuelles et d'une activité qui durera toute l'année.

Lien avec le programme scolaire

Les objectifs d'apprentissage prescrits pour la maternelle, tels que précisés dans le Programme d'éducation à la santé et à la carrière pour les jeunes de la maternelle à la 7e année sont :

- d'identifier les pratiques qui contribuent à la santé, notamment une alimentation saine, de l'activité physique régulière, des pratiques qui favorisent une bonne santé émotionnelle et des comportements qui contribuent à prévenir les maladies.

Objectifs

Les élèves seront en mesure :

- d'identifier ce qui les aide à rester en bonne santé (manger une bonne variété d'aliments, faire de l'activité physique tous les jours, dormir suffisamment, avoir de bons amis, etc.); et,
- de participer à des activités qui permettent de constater et qui réitèrent l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique quotidienne.

Préparation

La plateforme de jeu théâtral devra comporter suffisamment d'équipement et de matériel pour stimuler le jeu de rôles de manière réaliste et aider chacun à s'exprimer et à faire preuve d'initiatives. Elle doit être clairement définie dans la classe, afin de créer une impression d'intimité et de paraître appartenir à une portion séparée du

Note

Vous pouvez commander des exemplaires du document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* et du *Guide d'activité physique pour une vie active et saine* ou les télécharger en vous rendant au

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

et au

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

centre des autres activités. Les étagères et les armoires peuvent être utilisées pour créer des « murs »; on peut aussi avoir recours à une structure simple construite à l'aide de boîtes ou de blocs. Ces « murs » doivent être suffisamment hauts pour les élèves, mais assez bas pour que l'enseignant puisse intervenir à n'importe quel moment pour élargir le champ d'apprentissage des élèves.

Les plateformes de jeu théâtral

Les enfants se créent plus facilement un sentiment d'appartenance s'ils participent à la création de chacune des plateformes. La préparation de la plateforme pourrait commencer durant le rassemblement des jeunes, le matin – à « l'heure du cercle ». Profitez-en alors pour discuter de la forme que prendra la journée. Commencez par une activité de type « savoir, souhaiter apprendre, avoir appris », à l'aide d'un chevalet ou d'un grand tableau. Une fois que les élèves se seront livrés à un remue-méninges et auront dit ce qu'ils savent et ce qu'ils souhaitent apprendre, discutez de ce qui sera nécessaire pour préparer la plateforme, et précisez qui fait quoi. Un modèle de lettre aux parents est inclus dans ce document; utilisez-le pour solliciter leur participation pour la construction de chacune des plateformes.

Même si chacune des plateformes est assortie de nombreux objectifs d'apprentissage, seuls ceux relatifs à une alimentation saine et à l'activité physique sont précisés ici.

Modèles de questions et réponses pour orienter les apprentissages sur la santé au cours de l'année

- Que peux-tu faire pour demeurer en bonne santé?
 - o Manger des aliments variés CHAQUE jour (variété d'aliments) tels que des légumes et des fruits, du lait, de la viande, du pain, des céréales, etc.
 - o Participer à diverses formes d'activités physiques chaque jour.
 - o Dormir suffisamment.
 - o Jouer avec les membres de ta famille et avec de bons amis.
- Pourquoi devons-nous adopter des habitudes de vie saines?
 - o Une bonne alimentation aide à avoir des os solides, de bonnes dents, des muscles et du sang en bonne santé et nous aide à grandir, à apprendre des choses et à jouer.
 - o L'activité physique aide à avoir des os, un cœur et des muscles en santé et nous aide aussi à être en bonne santé.
 - o Dormir suffisamment permet de rester éveillé durant la journée pour pouvoir nous concentrer sur notre travail et pour apprendre plein de nouvelles choses.
 - o Manger sainement et faire de l'activité physique nous aide à nous sentir bien dans notre peau.



- Pourquoi est-il si important de manger une bonne variété d'aliments?
 - o Des aliments variés gardent notre corps en bonne santé et nous aident à grandir, à apprendre et à jouer.
 - o C'est amusant de découvrir des aliments qui ont toutes sortes de goûts, d'odeurs, de couleurs et de saveurs variés.

- Pourquoi est-il important de prendre un bon petit déjeuner tous les jours?
 - o Cela nous donne de l'énergie.
 - o Cela nous aide à bien grandir.
 - o Le petit déjeuner nous aide à avoir des os forts.
 - o Il remplit notre estomac jusqu'à l'heure de la collation ou du prochain repas.
 - o Il nous aide à nous sentir bien.

- Pourquoi est-il important de faire de l'activité physique chaque jour?
 - o L'activité physique aide notre corps à mieux bouger.
 - o Elle nous donne de l'énergie, ce qui nous permet de jouer plus longtemps.
 - o Elle rend nos os et nos muscles plus forts.
 - o Elle nous aide à mieux dormir.

Note: Pour un supplément d'information, consultez la fiche d'information en annexe, *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* ou le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*.





Objectifs

Dan le cadre de la plateforme de jeu simulant une épicerie, les enfants pourront :

- apprendre à nommer une variété de bons aliments et à les classer par catégorie, forme, taille, couleur et origine;
- participer à une discussion sur le choix, l'achat et la préparation d'une variété d'aliments;
- constater que les supermarchés abritent des aliments qui sont préemballés ou offerts tels quels, en vrac, et créent une épicerie où ils peuvent exercer de bons choix d'aliments.

Note

Il est possible de commander ou de télécharger des exemplaires de Bien manger avec le guide alimentaire canadien et du Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine à partir des sites Internet suivants :
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html et
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Activités

- Placez divers aliments dans l'épicerie et demandez aux élèves de les nommer, de dire où on peut les trouver dans l'épicerie (la pomme, par exemple, sera au rayon des fruits et légumes, alors que les pains pitas seront au rayon de la boulangerie).
- Demandez aux élèves de « magasiner » dans l'épicerie et d'expliquer pourquoi ils choisissent tel ou tel aliment, comment cet aliment est préparé habituellement, comment on le mange ou s'il fait partie d'un repas ou d'un goûter.
- Demandez aux enfants de découper dans les circulaires d'épicerie des images d'aliments pour préparer un repas ou pour dresser une liste d'épicerie. Par la suite, invitez-les à magasiner, à acheter les aliments qu'ils ont choisis et à les placer dans un sac réutilisable.
- Discutez de la façon dont on vend les produits dans les épiceries – en boîtes, dans des emballages, tels quels ou en vrac. Dites aux enfants d'utiliser cette information au moment d'aménager l'épicerie et pour les aider à faire de bons choix santé lorsqu'ils « font leurs achats » à l'épicerie.
- Créez des annonces de journal et des circulaires pour votre épicerie, mettant en vedette les aliments les plus sains.

Plateforme de jeu « L'épicerie »

Modèle de lettre aux parents

Cher parent, cher tuteur,

Notre classe de maternelle s'apprête à aménager une « épicerie », qui servira de plateforme pour permettre aux enfants d'en savoir plus sur une saine alimentation, un élément qui fait partie du programme de cours de la maternelle. Si vous avez chez vous l'un ou l'autre des articles suivants, faites-le-moi savoir lorsque vous viendrez à l'école ou téléphonez-moi; le numéro de téléphone de l'école est le 000 000-0000.

- Boîtes de céréales, boîtes de pâtes ou autres emballages vides.
- Boîtes de conserve vides avec étiquette intacte, le couvercle du dessus enlevé avec un ouvre-boîte sécuritaire afin que les enfants ne risquent pas de se blesser.
- Contenants de plastique ayant contenu des aliments, bien rincés.
- Aliments jouets.
- Caisse enregistreuse jouet.
- Argent jouet (canadien).
- Balance pour aliments.
- Machine à additionner ou calculatrice.
- Téléphone jouet.
- Bons de réduction à l'achat d'aliments.
- Circulaires d'épicerie.
- Sacs d'épicerie réutilisables.
- Petits paniers ou petits chariots d'épicerie.
- Petits blocs-notes (pour dresser des listes d'épicerie).

Merci à tous pour votre aide!

Avec mes amitiés,

Signature de l'enseignant





Objectifs

Avec la plateforme simulant une cuisine, les enfants pourront :

- apprendre à nommer une variété de fruits, de légumes, de céréales et de produits laitiers et jouer à élaborer des repas nutritifs;
- faire preuve d'une hygiène appropriée, notamment par le lavage des mains et par le nettoyage de la cuisine, et découvrir la salubrité alimentaire, notamment par le bon entreposage des aliments.

Activités

- Placez une variété d'aliments dans la « cuisine » et faites-les toucher, sentir, goûter et classer par les élèves, dans des catégories en fonction de leur goût sucré, sûr, salé ou amer.
- Apportez divers aliments et emballages d'aliments dans un sac d'épicerie et demandez aux enfants de les ranger au bon endroit (les aliments congelés dans le congélateur, les céréales dans l'armoire, ainsi de suite). Aidez-les à comprendre l'importance d'un bon entreposage dans la salubrité des aliments.
- Invitez les enfants à jouer divers rôles dans la cuisine : jouez à préparer un petit déjeuner santé, un pique-nique, à planifier le souper, à faire des provisions d'aliments de base pour la cuisine, etc.
- Si vous avez accès à une vraie cuisine, demandez aux enfants de préparer un goûter en leur faisant rassembler les divers ingrédients et ustensiles requis, à mesurer chacun des ingrédients et en les aidant à préparer le tout. Montrez comment chaque ustensile et accessoire peut être utilisé de manière sécuritaire. Assurez-vous que tout le monde se lave bien les mains avant de toucher les aliments et que les élèves nettoient bien les lieux après leur passage.

Plateforme de jeu « La cuisine »

Modèle de lettre aux parents

Cher parent, cher tuteur,

Notre classe de maternelle s'apprête à aménager une « cuisine » qui servira de plateforme pour permettre aux enfants d'en savoir plus sur une saine alimentation, un élément qui fait partie du programme de cours de la maternelle. Si vous avez chez vous l'un ou l'autre des articles suivants, faites-le-moi savoir lorsque vous viendrez à l'école ou téléphonez-moi; le numéro de téléphone de l'école est le 000 000-0000.

- Grandes boîtes que les enfants pourront décorer et qui pourront simuler des armoires, un évier, une cuisinière, des comptoirs, etc.
- Services de vaisselle jouets, incluant des ustensiles.
- Petites casseroles, poêlons, tasses et cuillères à mesurer, plaques de cuisson.

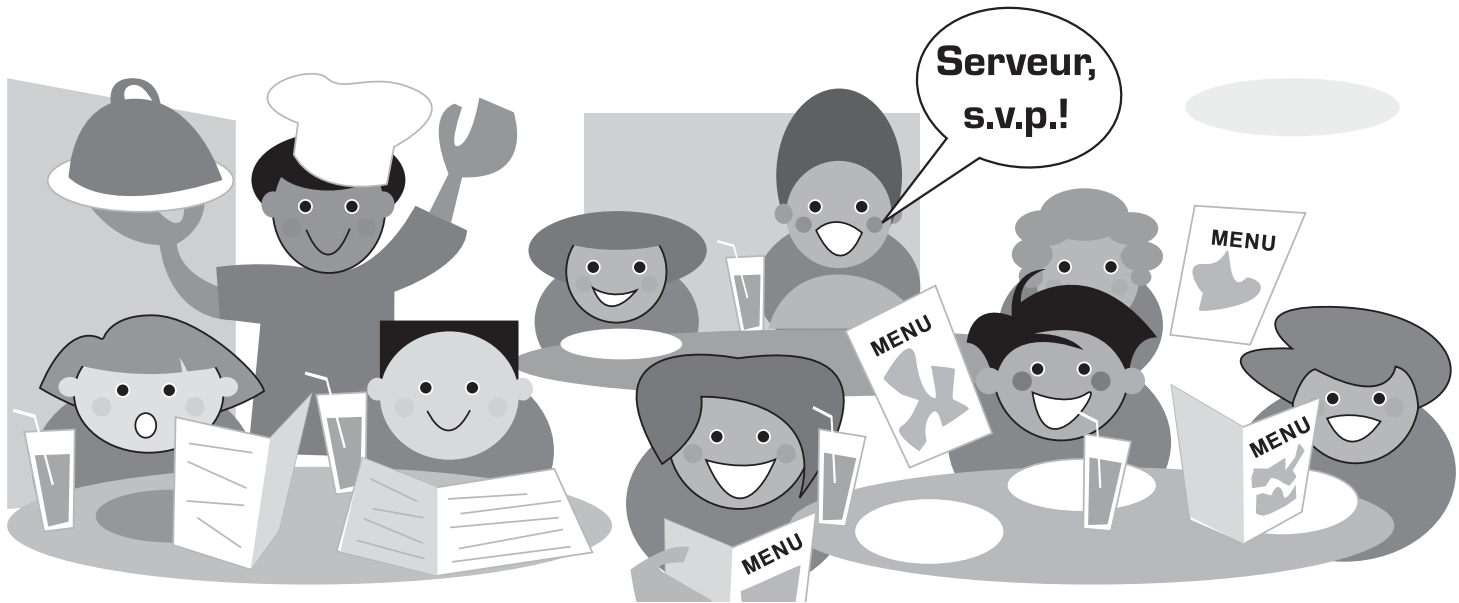
Nous allons aussi préparer et cuire des aliments. Si vous pouviez nous aider à tenir ces activités en y participant, votre participation sera grandement appréciée.

Merci à tous pour votre aide!

Avec mes amitiés,

Signature de l'enseignant





Objectifs

Au restaurant, les enfants pourront :

- des repas et des menus nutritifs; et,
- sélectionner des aliments sains lorsqu'on leur présente plusieurs possibilités de plats parmi lesquels choisir.

Activités

- Apportez des illustrations d'aliments et demandez aux enfants de créer des menus pour un restaurant santé. Demandez-leur pourquoi ils ont choisi tel aliment plutôt que tel autre et aidez-les à comprendre l'importance de consommer des aliments variés à chaque repas.
- Sur du papier épais, à l'aide de crayons-feutres, demandez aux enfants de créer des menus pour le restaurant en dessinant les plats offerts (ou en écrivant, s'ils en sont capables).
- Faites jouer aux enfants le rôle du chef, du serveur et du client. Faites choisir au serveur et au client les plats les plus santé sur le menu. Discutez des choix de chacun.
- Faites découper aux enfants des images ou des photos de plats dans des magazines et réalisez un collage avec des aliments santé, qui servira à décorer le « restaurant ».
- Apprenez aux enfants les bonnes manières à table : bien mâcher les aliments, garder la bouche fermée en mangeant et faire preuve d'une bonne hygiène.

Plateforme de jeu « Le restaurant »

Modèle de lettre aux parents

Cher parent, cher tuteur,

Notre classe de maternelle s'apprête à aménager un « restaurant » qui servira de plateforme pour permettre aux enfants d'en savoir plus sur une saine alimentation, un élément qui fait partie du programme de cours de la maternelle. Si vous avez chez vous l'un ou l'autre des articles suivants, faites-le-moi savoir lorsque vous viendrez à l'école ou téléphonez-moi; le numéro de téléphone de l'école est le 000 000-0000.

- Vaisselle et ustensiles en plastique adaptés aux petites mains.
- Échantillons de menus de restaurants.
- Petites nappes et petites serviettes de table.
- Magazines, dépliants et brochures montrant des aliments ou des plats cuisinés.
- Petits blocs-notes qui pourraient servir à jouer à prendre des commandes dans un restaurant.

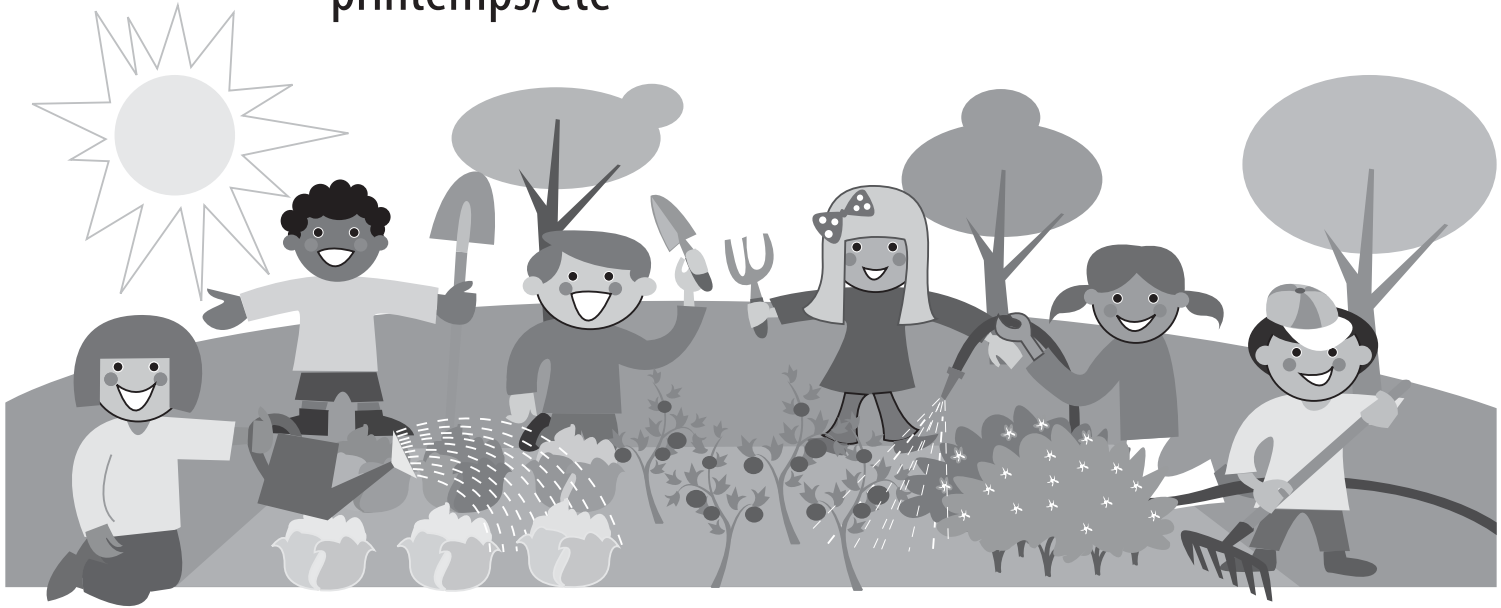
Merci à tous pour votre aide!

Avec mes amitiés,

Signature de l'enseignant



Maternelle | Plateforme 4 – Centre d'activités extérieures printemps/été



Objectifs

Au centre d'activités extérieures printemps/été, les enfants pourront :

- participer à diverses activités extérieures « amusantes » qui peuvent avoir lieu dans la cour d'école ou à la plage;
- planter, biner, sarcler, arroser, fertiliser, etc. un petit potager et constater l'importance du soleil et de la pluie pour la croissance des légumes et des fruits; et,
- concevoir et préparer des aliments sans danger pour un pique-nique.

Activités

- Remettez un grand cerceau à chaque enfant et demandez-lui d'effectuer les exercices suivants :
 - o sauter dans, à l'extérieur et à travers le cerceau;
 - o faire rouler le cerceau;
 - o compter le nombre de fois où ils peuvent faire tourner le cerceau autour de sa taille;
 - o inventer des façons différentes d'utiliser le cerceau (autres que celles proposées);
 - o faire des bulles de savon et tenter de les attraper.
- Montrez aux enfants comment jouer à votre jeu d'extérieur préféré ou invitez les parents à faire de même; parmi ces jeux, on pourrait retrouver par exemple :

- o le disque volant (le fameux frisbee);
 - o le jeu de poursuite (la « tag »);
 - o la marelle;
 - o les quatre coins;
 - o la chaîne (« red rover »);
 - o les jeux de sauts.
- Créez un parcours à obstacles à l'aide de cerceaux, de bancs, de chaises, etc. Certains parents ou élèves plus âgés pourront vous aider à préparer cette activité. Demandez aux élèves de franchir le parcours. Supervisés, les élèves des autres années peuvent vous aider à créer un tel parcours.
 - Demandez aux élèves (aidés au besoin par les enseignants, les adjoints aux enseignants ou des parents) de prendre leur pouls et de le noter lorsqu'ils sont assis à « l'heure du cercle ». Après avoir participé à une activité extérieure où il fallait courir, demandez-leur de prendre leur pouls de nouveau. Discutez des résultats.
 - Obtenez la permission d'utiliser une partie de la cour de l'école pour créer un jardinet. Invitez un parent ayant de bonnes habiletés de jardinage à venir parler aux enfants de la façon de créer un jardinet à l'école. Demandez aux parents de travailler avec les enfants à préparer le sol et à semer les graines ou les pousses. Observez la croissance des plantes. Utilisez des illustrations ou des photos pendant la discussion afin d'expliquer comment les plantes poussent et identifiez les plantes aux fruits et légumes qu'ils vont donner. Jouez à « dessus/dessous » lorsque vous dites le nom des légumes : les enfants doivent alors s'accroupir si c'est un légume racine (qui pousse « dessous »), ou sauter s'il s'agit d'un légume qui croît au-dessus de la terre (qui pousse « dessus »).
 - Discutez avec les enfants des aliments qui sont agréables à manger à l'extérieur. Parlez des aliments de collation que l'on peut apporter en pique-nique. Insistez sur l'importance de la salubrité alimentaire et de l'hygiène, par exemple sur le fait qu'il faut s'assurer que les aliments froids restent bien froids et que les aliments chauds sont gardés au chaud. Dressez une liste de choses à grignoter en pique-nique; préparez et emballez l'un de ces aliments et partez le manger, comme en pique-nique, au centre d'activités.



Centre d'activités extérieures

Modèle de lettre aux parents

Cher parent, cher tuteur,

Notre classe de maternelle s'apprête à aménager un « centre » d'activités extérieures printemps/été pour permettre aux enfants d'en savoir plus sur une saine alimentation, un élément qui fait partie du programme de cours de la maternelle. Si vous avez chez vous l'un ou l'autre des articles suivants, faites-le-moi savoir lorsque vous viendrez à l'école ou téléphonez-moi; le numéro de téléphone de l'école est le 000 000-0000.

- Cerceaux (hula hoop).
- Balles en mousse (Nerf).
- Billes
- Jeux d'anneaux.
- Sacs de graines vides (semences de fruits et légumes).
- Outils de jardinage.
- Plantes ou graines.

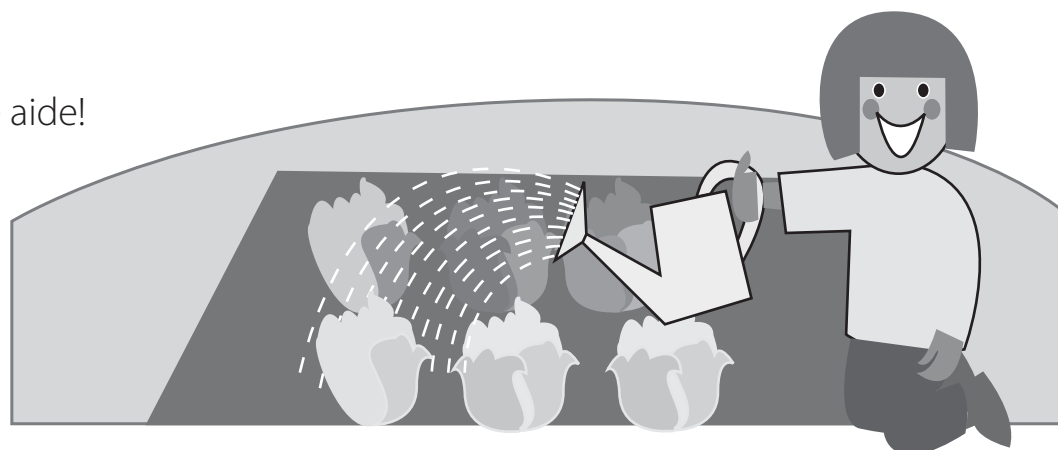
Si vous avez des jeux d'extérieur à caractère familial auxquels pourraient jouer de petits groupes d'enfants, nos élèves aimeraient beaucoup vous accueillir afin que vous puissiez les partager avec eux à notre centre d'activités extérieures.

De même, si vous avez des compétences en jardinage et que vous avez le temps de les partager avec nos jeunes élèves, le tout serait grandement apprécié.

Merci à tous pour votre aide!

Avec mes amitiés,

Signature de l'enseignant



Maternelle | Activités mensuelles



Voici une liste de suggestions d'activités sous le thème d'une saine alimentation et de l'activité physique que vous pourrez réaliser chaque mois au cours de l'année scolaire. Elles ont un lien direct avec les objectifs d'apprentissage prescrits pour la maternelle, comme ils sont formulés par le ministère de l'Éducation dans le cadre des cours d'éducation à la santé et à la carrière (Health and Career Education) pour les enfants de la maternelle à la 7^e année, et peuvent être aisément intégrées à la formation en arts du langage, mathématique, sciences, éducation physique ou arts plastiques.

Dans le cadre de ces activités, les élèves pourront :

- constater ce qui les aide à demeurer en bonne santé (manger des aliments variés, dormir suffisamment, cultiver des amitiés saines, etc.); et
- participer à des activités qui font état et soutiennent l'importance d'une saine alimentation et de l'activité physique quotidienne.

Certaines de ces activités sont compatibles avec « l'heure du cercle », d'autres avec les plateformes d'apprentissage proposées dans ce document et d'autres encore pour un l'enseignement proprement dit.

Septembre

- Aliments d'automne
 - Faites des aliments d'automne aux enfants; apprenez à les classer en fonction de leur goût, de la façon de les préparer et de leur origine.
 - Jouez à « Qu'est-ce que j'ai dans mon sac? » en plaçant un fruit ou un légume dans un sac opaque et en invitant les jeunes à y placer la main pour tenter de deviner de quoi il s'agit. Demandez-leur de classer les fruits et légumes proposés.
 - Apportez un choix de pommes en classe et installez un centre de dégustation.

- o Organisez une excursion dans un champ de maïs ou un verger.
 - o Jouez à « Où ça pousse? » en montrant aux enfants des fruits ou des légumes et en leur demandant de préciser où ils poussent. Si le fruit ou le légume montré pousse dans un arbre, ils doivent sauter; s'il pousse près du sol, ils doivent rester debout; s'il pousse sous terre, ils doivent s'accroupir.
- Déjeuner santé
 - o Animez une discussion sur les aliments qui composent un déjeuner santé, en tenant compte des particularités ethniques des enfants.
 - o Planifiez et préparez un déjeuner santé avec l'aide des parents.
 - o Apportez en classe un assortiment de céréales à déjeuner et parlez de chacun des types de céréales avec les enfants; comparez leur teneur en sucre et discutez de ce qui fait que certaines céréales sont un choix santé.
 - o Réalisez un collage avec les aliments qu'il est important de manger dans le cadre d'un déjeuner santé. Placez-y des images de personnes paraissant éveillées et pleines d'énergie, d'élèves en train d'apprendre, de jeunes et d'enfants qui jouent, etc.
 - Activités physiques estivales
 - o Discutez des activités physiques effectuées par les enfants durant l'été.
 - o Fabriquez des marionnettes, dessinez, créez une murale ou regardez des photos illustrant le plaisir qu'ils ont eu durant l'été.
 - o Réalisez des dessins simples de diverses activités physiques.



Octobre

- La Famille potiron
 - o Observez le processus de mûrissement d'une courge qui passe du vert au jaune, à l'orangé ou au rouge.
 - o Apportez en classe une variété de courges; coupez-les et discutez du nombre de fruits ou de légumes qui peuvent pousser à partir de graines. À l'aide d'illustrations, montrez comment germent et poussent les graines des courges pour devenir des plantes et des fruits matures.
 - o Organisez une excursion dans un champ de citrouille. Choisissez-y des citrouilles pour en faire des décorations d'Halloween pour la classe.
 - o Montrez que les citrouilles, une fois taillées, peuvent être cuites et consommées comme toutes les autres courges.
 - o Faites rôtir les graines de citrouille et mangez-les à l'heure de la collation.



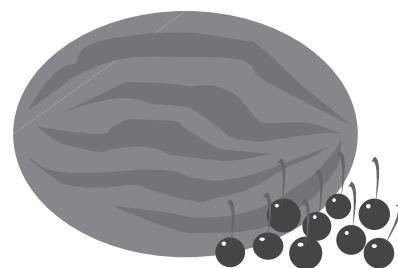
- Soupe aux légumes
 - o Parlez aux enfants du concept de la soupe aux légumes d'hiver, qui peut faire partie d'un repas nourrissant. Discutez de vos soupes préférées et du type de légumes locaux disponibles en cette période de l'année.
 - o Discutez des bienfaits pour la santé qu'apporte la soupe lorsqu'elle contient plusieurs légumes qui recèlent les éléments nutritifs nécessaires à notre corps pour bouger et grandir.
 - o Demandez à chaque élève d'apporter un légume à l'école pour faire une soupe pour toute la classe.

- Marcher ou courir
 - o Demandez aux élèves de montrer quand, dans leurs activités de tous les jours, il est préférable de courir au lieu de marcher, et vice versa, en jouant à « marcher ou courir ». Dites des phrases et demandez aux élèves de marcher ou courir selon les circonstances proposées dans ce que vous dites (p. ex., « dans l'entrée » – les enfants marchent; « en jouant à un jeu de poursuite » – les enfants courent; « à la piscine » – les enfants marchent; « au terrain de jeu » – les enfants courent).

Novembre

- Légumes et fruits
 - o Parlez des légumes et des fruits comme d'une part importante de l'alimentation saine.
 - o Créez un abécédaire présentant des fruits et des légumes qui commencent par chacune des lettres de l'alphabet (par exemple, « a » pour ananas, « b » pour brocoli, ainsi de suite). Demandez aux enfants de dessiner et de colorier les légumes et leurs fruits. Les dessins pourraient former un grand album ou être affichés sur le babillard de la classe.

- Préparez un lunch santé
 - o Dressez la liste des aliments qui pourraient composer un lunch santé (choisissez parmi les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et ses substituts, la viande et ses substituts). Les choix des enfants pourraient être compilés, puis envoyés aux parents.
 - o Découpez des photos dans les magazines et les circulaires d'épicerie montrant des aliments qui pourraient faire partie d'un lunch santé. Demandez aux enfants de placer les articles découpés dans un sac et de montrer ensuite à la classe ou à un petit groupe les choix qu'ils ont faits pour leur lunch.
 - o Dessinez ou collez des aliments sains dans des assiettes en carton. Lorsque vous aurez terminé, affichez les assiettes des enfants sur un babillard coiffé



du titre « Idées de lunch santé ».

- Activités physiques à l'intérieur
 - o Expliquez aux enfants en quoi les activités à l'intérieur sont différentes de celles à l'extérieur.
 - o Dressez une liste des activités qui peuvent se faire à l'intérieur, puis demandez aux enfants de les classer en fonction du lieu où elles peuvent avoir lieu : à la maison, dans la classe ou au gymnase.
 - o Organisez une série d'activités dans la classe durant la journée : étirements, sauts avec écart, jeux avec une balle de mousse (Nerf), « Jean dit », danse créative, etc.

Décembre

- Célébrations
 - o Discutez de la façon dont les fêtes peuvent influencer sur notre façon de manger.
 - o Demandez aux élèves de parler de certains des aliments qu'ils préfèrent et qui sont servis durant le temps des fêtes.
 - o Préparez des aliments santé qui peuvent être amusants à manger durant la période des fêtes (par exemple des biscuits au gruau, qui sont faibles en gras et en sucre, des visages faits de fruits frais ou de légumes, des boissons fouettées rouges ou vertes, etc.).
 - o Créez des napperons montrant des aliments santé du temps des fêtes – décorez-les en fonction de la fête qui est célébrée, puis faites-les laminier afin qu'ils puissent être utilisés plus d'une fois.
 - o Organisez une excursion sur une ferme d'élevage de dindes.



- Vide ou plein?
 - o Demandez aux enfants de dire comment ils se sentent lorsqu'ils ont faim (avant le goûter), lorsqu'ils sont rassasiés (après la collation), ou lorsqu'ils ont trop mangé.
 - o Discutez de l'importance de manger lentement, et demandez aux élèves de montrer comment ils mangent lentement à l'heure de la collation (consultez la fiche d'information des enseignants sur la faim et la satiété).

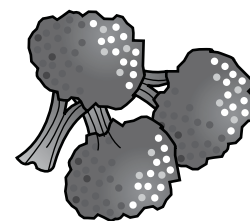


- Activités physiques hivernales
 - o Discutez des activités qui peuvent être réalisées à l'extérieur durant l'hiver, pendant la semaine de relâche. Parlez du «facteur plaisir » de chacune de ces activités.

- o Demandez aux enfants de décrire ou de dessiner diverses activités sur des bouts de papier. Pliez chacun des bouts de papier et placez-les dans un contenant pour chacun. Demandez-leur d'apporter leur contenant à la maison et, chaque jour, de choisir une activité en pigeant dans leur contenant. Décorez les contenants d'images ou de dessins d'activités hivernales.
- o À partir d'une liste d'activités physiques hivernales, réalisez un sondage dans la classe afin de savoir quelles activités sont les plus populaires.
- o Échangez sur des moments où les enfants ont participé à des activités en famille. Pourquoi était-ce amusant?
- o Demandez aux enfants de parler de leur activité préférée et d'expliquer pourquoi cette activité leur plaît autant.

Janvier

- Frais ou en conserve?
 - o Parlez de l'idée voulant que les légumes et les fruits en conserve sont aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais.
 - o Demandez aux enfants d'apporter une boîte de fruits ou de légumes en conserve afin de la donner à une banque alimentaire.
- Activités physiques à l'extérieur
 - o Dressez une liste d'activités qui se font à l'extérieur.
 - o Demandez aux enfants quelles activités nécessitent un équipement particulier, et lesquelles n'en ont pas besoin. On peut les dessiner.
 - o Allez dehors et pratiquez diverses activités ne nécessitant pas d'équipement particulier.
 - o Réalisez un bonhomme de neige « santé » (utilisez des formes géométriques telles que cercles, rectangles, triangles...).
 - o Créez un collage regroupant diverses activités hivernales (vous pouvez en profiter pour parler des Jeux olympiques de 2010).



Février

- Les collations qui ont bon cœur
 - o Confectionnez des biscuits santé pour la Saint-Valentin.
 - o Utilisez un emporte-pièce en forme de cœur pour couper des fruits en morceaux.

- o Remplissez une assiette en forme de cœur de morceaux et de bouchées de légumes.
- o Préparez de petits sandwichs en forme de cœur, contenant des ingrédients santé.
- o Créez des visages amusants à l'aide de légumes et de fruits en morceaux.

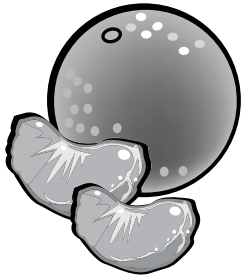
- Boissons santé

- o Expliquez aux enfants pourquoi le corps a besoin d'eau.

« La meilleure boisson que vous puissiez boire lorsque vous avez soif est l'eau. Boire de l'eau aide votre corps à bien se sentir, afin que vous puissiez jouer et faire d'autres activités que vous aimez. Si vous ne buvez pas suffisamment, vous risquez de vous sentir fatigué ou affaibli et risquez d'avoir mal à la tête. Il est important de boire plus d'eau lorsque vous courez ou que vous jouez avec intensité. »

- o Préparez des boissons fouettées aux fruits.

- o Apportez une cannette ou une bouteille de boisson gazeuse en classe. Lisez la table de valeur nutritive sur l'emballage, en soulignant son contenu en sucre. Expliquez combien il y a de sucre dans la boisson gazeuse (4 grammes de sucre égalent 1 cuillère à thé).



- o Montrez combien il faut d'oranges pour obtenir une tasse de jus.
- o Discutez de l'importance du lait pour obtenir des os solides.

« Ce que vous buvez et mangez peut vous aider à grandir, à mieux apprendre et à jouer. Boire du lait ou des boissons de soya peut vous aider à obtenir des os solides et de bonnes dents. Des os solides et de bonnes dents vous suivront toute votre vie. Cela veut dire que vous pourrez jouer et faire d'autres activités amusantes maintenant, mais aussi lorsque vous serez devenu grand-parent. »

- o Organisez une excursion dans une ferme laitière.
- o Créez des sous-verres pour les boissons santé; faites-les laminer.

- Des activités qui ont « bon cœur »

- o Asseyez-vous et prenez votre pouls. Allez ensuite à l'extérieur (ou au gymnase) et courez pendant au moins une minute; prenez de nouveau votre pouls. Discutez de ce qu'ont observé les enfants. Cette activité peut nécessiter l'aide d'élèves plus âgés ou d'adjoints aux enseignants.
- o Discutez et dressez une liste d'activités variées qui contribuent à faire battre

le cœur plus vite.

Mars – mois de la nutrition

- Un aliment mène à un autre
 - o Expliquez aux enfants qu'un seul aliment (une pomme de terre, par exemple) peut permettre de préparer toute une variété d'aliments.
 - o Dressez une liste de toutes les méthodes de cuisson possible pour la pomme de terre (ou d'un autre aliment polyvalent) et demandez aux enfants de discuter des méthodes qui sont les plus saines et d'expliquer pourquoi elles le sont.
- Activités durant les publicités
 - o Tous les membres de la famille s'engagent à faire de l'activité physique durant les publicités télévisées lorsqu'ils regardent leur émission préférée (par exemple en faisant des étirements en groupe, en montant rapidement les escaliers, en dansant, en faisant des jeux qui incitent à bouger, etc.). Le lendemain, discutez avec les enfants des résultats obtenus dans leur famille.

Avril

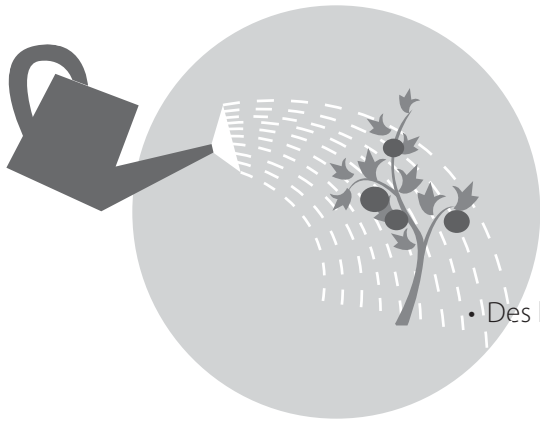
- Les bienfaits d'une bonne salade
 - o Préparez une salade avec divers légumes et fruits.
 - o Créez des cartes échangeables pour des idées de salades, sur lesquelles on aura collé des images d'aliments et des mots découpés dans des magazines.
 - o Discutez de l'importance de manger des légumes et des fruits colorés.
 - o Utilisez des morceaux de légumes et de fruits pour créer des insectes ou des lapins amusants, puis mangez-les à l'heure de la collation.
- Jour de la Terre
 - o Décrivez toutes les étapes qui conduisent une pomme de terre du champ jusqu'à l'assiette.
 - o Créez une histoire intitulée « Les Aventures de la croquette de pomme de terre », retraçant et décrivant chacune des étapes.
- Défi des journées sans télé/sans ordinateur
 - o Demandez aux enfants de s'engager à fermer le téléviseur/l'ordinateur un soir par semaine. Demandez aux élèves de dresser une liste d'activités bonne pour la santé qu'ils pourraient faire au lieu de regarder la télé ou d'utiliser l'ordinateur.



- o Demandez aux élèves de compter le nombre de minutes en moins passées devant la télé ou l'ordinateur, et le nombre de minutes en plus passées à faire de l'activité physique; additionner les chiffres obtenus par tous les élèves afin d'obtenir un total pour la classe.

Mai

- Cultivons des plantes
 - o Organisez une excursion dans une ferme ou un centre de jardinage, ou une visite dans un jardin communautaire.
 - o Invitez une personne à venir s'adresser aux enfants afin de leur expliquer comment poussent les légumes et les fruits.
 - o Plantez des légumes ou faites pousser des herbes afin de les offrir aux mamans à la fête des Mères; observez les plantes durant leur période de croissance (eau, nutriments et soleil).
 - o Cultivez un jardin de fines herbes. Discutez de la façon dont les fines herbes peuvent être utilisées en cuisine pour rehausser la saveur des aliments.



- Des légumes aux belles couleurs vives
 - o Expliquez aux enfants pourquoi il est important de manger une bonne variété de légumes et de fruits colorés.
- Concevoir un terrain de jeu
 - o À l'aide de pâte à modeler, réalisez une maquette du terrain de jeu idéal.
 - o Discutez du fonctionnement du corps lorsqu'on utilise divers appareils d'un terrain de jeu (par exemple, la force qu'il faut aux bras pour s'agripper aux chaînes qui retiennent une balançoire, et le mouvement des jambes requis pour se balancer et aller de plus en plus haut).

Juin

(Si vous avez pu aménager un centre d'activités extérieures, les activités ci-dessous pourront y être réalisées.)

- Aliments d'été
 - o Remplissez un panier à pique-nique d'aliments associés à l'été (images, dessins ou fruits et légumes en plastique).
 - o Planifiez et réalisez un pique-nique.
 - o Discutez de la salubrité alimentaire.
 - o Organisez une excursion dans un champ de fraises.

- o Réalisez une carte sur laquelle apparaissent les activités à faire avec papa et décorez une bouteille d'eau pour offrir à papa à la fête des Pères.

- L'eau
 - o Expliquez aux enfants pourquoi leur corps, de même que tous les animaux et toutes les plantes, ont besoin d'eau (voir les activités proposées en février). Expliquez-leur pourquoi il est important de boire de l'eau, surtout en été lorsqu'il fait chaud et qu'ils courent et jouent durant de longues périodes. Demandez aux enfants comment ils savent que le moment est venu de boire. Parlez de la soif et du fait que l'eau est la meilleure façon d'étancher la soif.

- Activités estivales
 - o Dressez une liste d'activités estivales qui peuvent être réalisées durant les vacances d'été. Parlez du « facteur plaisir » de chacune de ces activités.

 - o Demandez aux enfants de décrire ou de dessiner diverses activités sur des bouts de papier. Plier chacun des bouts de papier et placez-les dans un contenant pour chacun. Demandez-leur d'apporter leur contenant à la maison et, chaque jour de l'été, de choisir une activité en pigeant dans leur contenant. Décorez les contenants d'images ou de dessins d'activités estivales.

 - o À partir d'une liste d'activités estivales, réalisez un sondage dans la classe afin de voir quelles activités sont les plus populaires. Placez les activités sur un graphique en fonction de leur popularité.

 - o Échangez sur des moments où les enfants ont participé à des activités en famille. Pourquoi était-ce amusant?

 - o Demandez aux enfants de parler de leur activité préférée et d'expliquer pourquoi cette activité leur plaît autant.



Maternelle | Activités pour toute l'année

Célébrez divers aliments et faites une activité chaque mois, et demandez aux enfants de les dessiner dans un calendrier que vous aurez confectionné en classe.

- **Club des 20 kilomètres** – Les enfants doivent s'inscrire au Club des 20 kilomètres dès septembre. Chaque jour, avant, pendant et après la classe, les enfants peuvent marcher (ou courir) en faisant un tour de la piste d'athlétisme de l'école ou parcourir chaque fois une distance préétablie. Avec l'aide de leur enseignant, les enfants effectuent le suivi de leurs progrès en inscrivant chaque jour la distance parcourue sur un tableau installé dans la classe. À la fin de l'année, lors d'un rassemblement de tous les élèves, on remet aux enfants un certificat des 20 km parcourus (ou davantage).
- Demandez aux enfants de former des lettres et des chiffres avec leur corps au fur et à mesure qu'ils les apprennent.
- Installez un arbre dans la classe; il doit comporter de nombreuses branches. Appelez-le « L'Arbre des aliments santé ». Vous pouvez lui ajouter des décorations en fonction des saisons, dont chacune apporte des aliments nouveaux et différents. Les enfants peuvent imaginer des façons d'utiliser leur arbre. Ils peuvent, par exemple, s'asseoir au pied de l'arbre avec un ou une amie et comparer leur choix d'aliments favoris, ou parler des plats, des légumes, des céréales, des collations ou autres qu'ils aiment.
- Créez un jeu de société que vous appellerez « Je m'en vais au marché » ou « Le Sentier de l'Aventure ». Placez des pions à la case départ. Un enfant fait rouler les dés et avance du nombre de cases que lui indiquent les dés. Certaines cases peuvent porter des mentions telles que « Perds un tour », « Recule de deux cases », « Avance d'une case », alors que d'autres affichent des activités à faire. Si un enfant place son pion sur une case d'activité, il doit mimer l'activité proposée. Ces cases peuvent, par exemple, donner des indications telles que « Saute par-dessus la bûche » ou « Nage pour traverser la rivière », « Monte sur la colline », ainsi de suite. Le premier enfant à se rendre au « marché » ou à une autre destination placée à la fin du jeu remporte la partie. En guise de prix, le gagnant ou la gagnante peut avoir, par exemple, le privilège de jouer le rôle du vendeur ou du gérant de l'épicerie installée dans la classe.
- **Devine quel aliment.** Dans ce jeu interactif, les enfants sont invités à tenter de deviner à quel aliment pense un autre enfant en lui posant des questions sur la forme, le goût, la couleur, l'odeur etc., de l'aliment qu'il a choisi. On peut aussi coller l'image d'un aliment au dos de l'un des élèves. Un deuxième élève en décrit la forme, le goût, la couleur, l'odeur ainsi de suite et l'élève qui porte l'image tente de deviner de quoi il s'agit.



Fiche d'information – Principes et bienfaits d'une alimentation saine

Un régime alimentaire sain fournit les éléments nutritifs nécessaires à la formation d'os solides, du sang, des muscles et des dents et qui jouent un rôle important dans notre capacité à lutter contre les maladies. Une alimentation saine aide à grandir, apprendre, jouer et se sentir bien dans sa peau. Bien manger est important pour notre santé globale et pour notre bien-être en général.

Même si nous arborons des silhouettes et des tailles différentes et que nos besoins nutritifs ne sont pas tous les mêmes pour demeurer en bonne santé, les principes fondamentaux pour une alimentation saine s'appliquent à tous, peu importe leur âge ou l'étape de leur vie.

Principes

Quels sont les principes d'une alimentation saine?

- Manger à des heures régulières des repas et des collations qui regroupent divers types d'aliments, dans des quantités correspondant aux caractéristiques physiques et à la taille de chacun de nous.
- Choisir des aliments colorés et riches en éléments nutritifs, indispensables pour grandir, apprendre et jouer et pour prévenir les maladies et les affections.
- Préférer des aliments faibles en gras, en sucre et en sel. Bien manger avec le guide alimentaire canadien propose des directives pour choisir les aliments les plus sains.
- Garder son corps bien hydraté en buvant régulièrement tout au long de la journée des boissons saines, comme l'eau et le lait. Les boissons gazeuses et autres boissons sucrées peuvent remplir l'estomac et fournissent des calories vides dont les corps en croissance n'ont pas besoin.
- Être attentif à nos signaux internes de faim et de satiété et y réagir, afin de consommer la bonne quantité d'aliments en fonction de nos caractéristiques et de la taille de notre corps, de conserver un poids santé et de se sentir bien dans notre peau.
- Commencer la journée par un petit déjeuner santé qui fournira l'énergie nécessaire pour jouer, apprendre et grandir. Un petit déjeuner santé est particulièrement important pour les enfants, car il rassasie leur petit estomac jusqu'à la prochaine collation ou jusqu'au prochain repas.
- Manger deux ou trois fois par jour des collations santé qui donnent l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour apprendre, jouer et rassasier les petits estomacs. Une collation santé comprend des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires.
- Prendre ses repas en commun optimise l'apport alimentaire et nutritif, améliore la communication et les liens avec les autres, et crée des traditions liées à la nourriture et aux repas.
- Bien manger avec le guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour cinq portions du guide alimentaire de légumes et de fruits pour les enfants de 4 à 8 ans, et six portions pour les jeunes de 9 à 13 ans. Le guide alimentaire



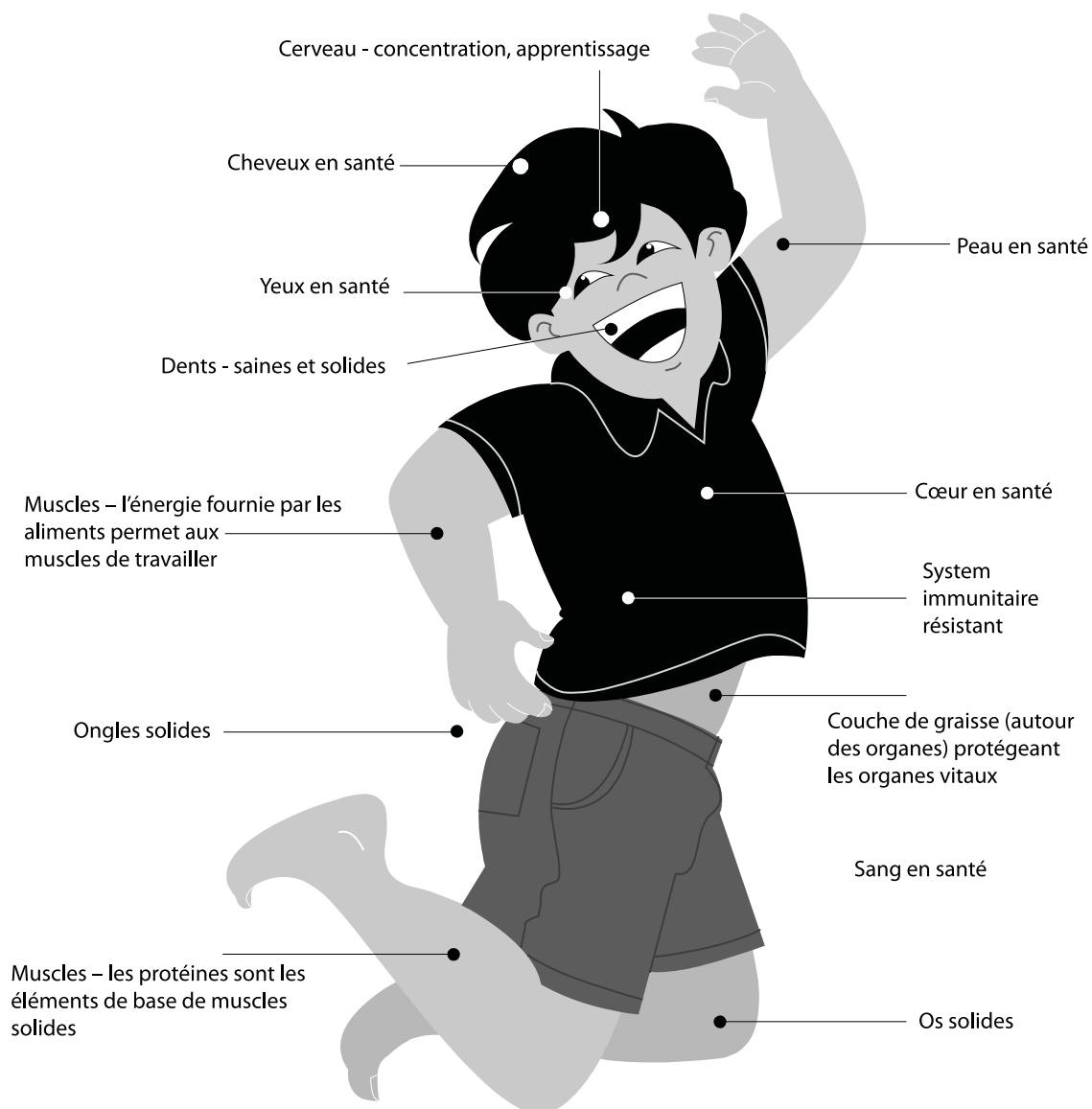
recommande aussi de manger une variété de fruits et de légumes colorés, dont au moins une portion par jour de légumes vert foncé et une portion de légumes orangés. Il est très important pour la santé de consommer tous les jours une variété de fruits et de légumes contenant des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants.

Bienfaits

Pourquoi les aliments que nous choisissons sont-ils si importants?

Il est important de choisir tous les jours une variété d'aliments sains pour s'assurer de bénéficier des éléments nutritifs nécessaires à un corps en bonne santé (voir l'illustration ci-dessous). Les éléments nutritifs sont les composants des aliments et des boissons qui fournissent la nourriture nécessaire pour grandir, apprendre et jouer. On classe les éléments nutritifs en six grandes catégories : glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux et eau. Les enfants ont besoin de plus de 40 éléments nutritifs dans des quantités différentes. Certains d'entre eux sont les matériaux de base pour des os, des dents, des muscles, des cheveux et des ongles en santé. D'autres fournissent l'énergie nécessaire à toutes les activités quotidiennes, comme réguler la température du corps, apprendre et jouer. Manger régulièrement aide aussi à conserver une attitude et un comportement positifs, à s'adapter au stress et à profiter de nuits de sommeil régulières et équilibrées.

Une alimentation saine fournit l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour grandir, apprendre, jouer et se sentir bien dans sa peau. L'illustration ci-dessous montre les effets positifs d'une alimentation saine sur l'organisme :



Fiche d'information – Principes et bienfaits de l'activité physique

Le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes* recommande d'augmenter le temps actuellement consacré à l'activité physique, en commençant par 30 minutes de plus par jour, pour atteindre 90 minutes d'activité modérée à vigoureuse quotidiennement.

Principes

Il existe trois types d'exercices physiques : exercices d'endurance, de souplesse et de musculation.

- **Endurance** – exercices continus qui renforcent le cœur et les poumons.
- **Souplesse** – exercices d'étirement et de traction qui augmentent l'amplitude des mouvements et favorisent la relaxation musculaire.
- **Musculation** – exercices d'entraînement musculaire qui renforcent les muscles et les os.

Pour encore plus de bienfaits pour la santé, participez à ces trois types d'exercices chaque jour... et faites-le en sorte d'**avoir du plaisir!** Les enfants seront plus enclins à être actifs tous les jours s'ils s'amuse.

Des exercices d'**endurance** amusants

- Jeux de terrain comme les jeux de poursuite (tag), les quatre-coins, la course à obstacles
- Bicyclette, trottinette ou planche à roulettes
- Randonnée et course d'orientation
- Soccer, basket-ball, hockey
- Patin sur glace ou à roues alignées, natation, ski de fond ou ski alpin
- Danse
- Sauts, sauts sur place et corde à danser

Des exercices de **souplesse** amusants

- Danse
- Gymnastique
- Yoga
- Arts martiaux

Des exercices de **musculation** amusants

- Jeux sur des structures où il faut grimper



- Escalade sur portiques de jeu
- Sauts, sauts sur place et corde à danser
- Marelle ou saut à cloche-pied
- Canot et kayak
- Exercices avec élastiques

Plusieurs exercices amusants peuvent appartenir à plus d'une catégorie. La corde à danser, par exemple, est à la fois un exercice d'endurance et de musculation.



Avantages

Faire de l'exercice tous les jours, c'est à la fois amusant et bon pour la santé. L'activité physique quotidienne comporte de nombreux avantages; elle aide notamment au développement d'os, d'un cœur et de muscles sains, et aide aussi à la santé d'ensemble de chaque personne.

Des os en santé – Une ossature solide s'acquiert durant l'enfance et l'adolescence. Sauter, soulever des poids et faire de la musculation permet d'avoir une ossature solide et de réduire les risques de fractures ostéoporotiques plus tard dans la vie.

Un cœur en santé – Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès en importance au Canada. La sédentarité est considérée comme un facteur de risque important, mais modifiable, pour les maladies du cœur. Participer régulièrement à des jeux actifs, à des jeux de poursuite, courir et marcher contribuent à la santé du cœur des élèves.

Des muscles en santé – La force et la souplesse des muscles améliorent les habiletés fonctionnelles et favorisent un mode de vie actif tout au long de la vie. Soulever des poids et faire de la musculation permettent de renforcer les os et en favorisent un développement sain. Des étirements augmentent l'amplitude des mouvements et contribuent au développement des muscles.

Être en bonne santé – Un mode de vie sain contribue au développement d'une bonne estime de soi, diminue l'utilisation du tabac, favorise une alimentation adéquate, conserve un poids santé et améliore les résultats scolaires.

L'activité physique a d'autres avantages : elle augmente l'énergie, diminue le stress, accroît la concentration, améliore la posture et l'équilibre, et multiplie les occasions de se faire de nouveaux amis.

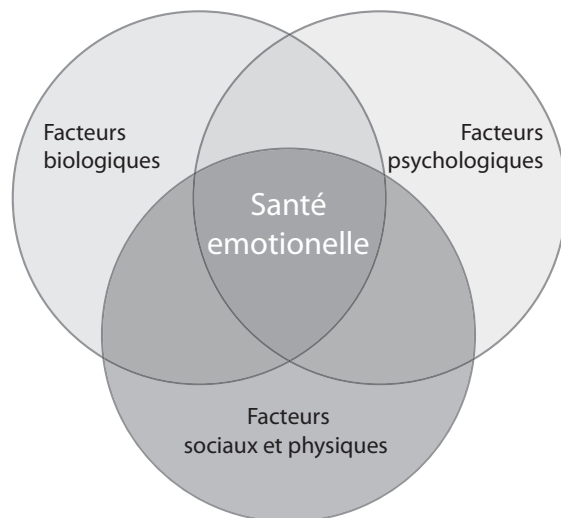
Action Schools! BC (2006)
www.actionschoolsbc.ca

Fiche d'information – La santé émotionnelle

Qu'est-ce que la santé affective?

Il est difficile de définir la santé émotionnelle de manière précise et claire. On la décrit souvent comme le fait de se sentir bien dans sa peau (avoir une bonne estime de soi), d'avoir confiance en soi et de pouvoir compter sur des habiletés permettant d'affronter les problèmes et les défis de la vie.

La santé émotionnelle des enfants repose sur une interaction complexe de facteurs dont la biologie, la psychologie (tempérament de l'enfant) et le milieu social et physique.



En général, les enfants ayant une bonne santé mentale et émotionnelle :

- ont une bonne estime de soi et un sens clair de qui ils sont;
- peuvent comprendre et exprimer une émotion de façon appropriée;
- se remettent rapidement des expériences difficiles;
- se perçoivent comme capables et compétents;
- entretiennent des relations positives avec leur famille et avec les autres enfants;
- peuvent passer du temps seuls;
- arrivent à relever avec succès les défis rencontrés au cours de leur développement.

Quel lien y a-t-il entre alimentation saine, activité physique et santé émotionnelle chez les enfants?

Quand les élèves sont en bonne santé mentale et physique, il leur est plus facile d'apprendre et d'interagir adéquatement dans la classe. Le stress, la faim, l'anxiété, la dépression et l'incapacité de se concentrer nuisent à l'apprentissage. De mauvais résultats scolaires peuvent accroître les sentiments de frustration et d'anxiété chez les enfants, ce qui affecte encore plus leur apprentissage et leur réussite.

La relation entre l'activité physique et la santé émotionnelle est donc bien claire.



L'activité physique favorise le bien-être psychologique et minimise les sentiments de dépression et d'anxiété. Chez les enfants qui sont actifs physiquement, on constate :

- un degré de confiance en soi plus élevé et une meilleure estime de soi;
- de meilleurs résultats scolaires et un meilleur rendement cognitif;
- des améliorations sur le plan de l'attitude, de la discipline, du comportement et de la créativité.

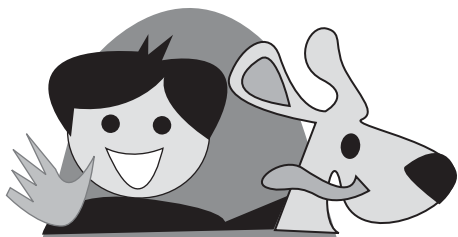
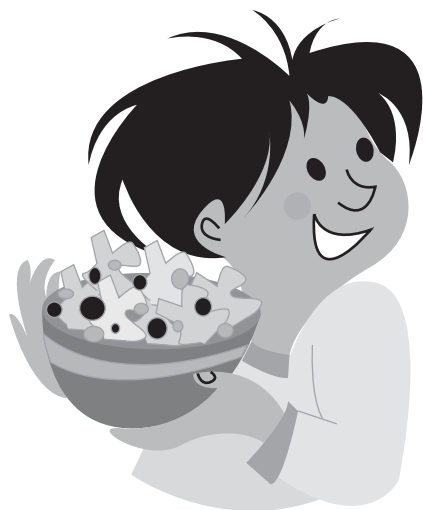
Des études commencent à démontrer avec de plus en plus d'évidence le lien entre nutrition et santé émotionnelle. Ces recherches nous ont appris jusqu'à maintenant que :

- le taux de glycémie est directement lié aux types d'aliment que consomme un enfant et la fréquence de ses repas peut être à l'origine de variations importantes dans son humeur et dans son comportement;
- les enfants vivant dans la pauvreté et qui manquent de nourriture à la maison ont de la difficulté à fournir un bon rendement scolaire;
- une carence de certains éléments nutritifs peut être associée à divers troubles mentaux et comportementaux, dont l'hyperactivité avec déficit d'attention, la dépression, les troubles d'apprentissage, l'impulsivité et l'agressivité;
- les allergies alimentaires et la sensibilité à certains aliments peuvent aussi déclencher des réactions émotionnelles et comportementales chez les enfants;
- la caféine peut augmenter l'excitation, l'irritabilité, la nervosité ou l'anxiété chez les enfants.

Même si la recherche est encore en émergence, nous savons toutefois avec certitude qu'un régime alimentaire sain et de l'activité physique quotidienne aident tant à la santé physique qu'à la santé émotionnelle des enfants.

On peut favoriser le bien-être émotionnel des enfants :

- en les aidant à comprendre ce qu'est une alimentation saine, à acquérir des connaissances et à développer des compétences à ce sujet;
- en les aidant à comprendre et à acquérir des connaissances et des compétences, et en leur fournissant des occasions de faire de l'activité physique tous les jours;
- en les aidant à comprendre l'importance de nuits de sommeil régulières et équilibrées;
- en leur offrant des occasions de réussir;
- en créant un milieu sécurisant, en établissant des routines et des attentes claires et en récompensant les comportements positifs;
- en leur enseignant des habiletés de communication et de résolution de problèmes;
- en leur enseignant à reconnaître et à comprendre leurs émotions et celles des autres;
- en intervenant sur les difficultés d'apprentissage qui pourraient nuire à leur réussite scolaire.



Fiche d'information – Conseils aux enseignants sur le lavage des mains

Se laver les mains correctement et fréquemment évite la propagation des maladies, réduit le nombre de congés de maladie et favorise de meilleurs résultats scolaires.

On doit se laver les mains avant et après tout contact avec des microbes (p. ex. des bactéries), notamment après avoir été aux toilettes, après s'être mouché, après avoir joué ou touché à des animaux ou avant de manipuler des aliments.

Que faut-il faire pour se laver correctement les mains?

- Mouiller les mains à l'eau tiède/chaude.
- Frotter toutes les parties des mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 15 à 20 secondes (c.-à-d. le temps de chanter deux fois Bon anniversaire). Faire mousser le savon généreusement et frotter au bout des doigts et sous les ongles.
- Rincer les mains à l'eau chaude.
- Utiliser une serviette en papier pour essuyer les mains; fermer les robinets et ouvrir la porte de la salle de bain.

Pour en savoir plus sur le lavage des mains :

Consultez sur Internet les Fiches-santé de la Colombie-Britannique, qui livrent des explications détaillées sur le lavage de mains :

www.bchealthguide.org/healthfiles/bilingua/french/hfile85-F.pdf

Consultez également la page Web de la campagne Des pilules contre tous les microbes?, offrant des plans de cours détaillés sur le lavage des mains :

www.francais.dobugsneeddrugs.org

Vous pouvez aussi proposer aux jeunes un dessin animé montrant comment se laver les mains (en anglais) :

http://www.henrythehand.com/pages/content/sub_d.html



Conception : Autorité sanitaire du Fraser

Maternelle | Ressources supplémentaires

Voici, en ordre alphabétique, une liste de sites Internet que les enseignants peuvent consulter pour se renseigner davantage sur l'alimentation saine et l'activité physique et se procurer des ressources supplémentaires à utiliser dans la classe.

Action Schools! BC

www.actionschoolsbc.ca (en anglais)

Action Schools! BC est un modèle de pratique exemplaire conçu pour aider les écoles à créer des plans d'action personnalisés visant à promouvoir un mode de vie sain. Ce site a été conçu pour mettre à contribution l'ensemble de la communauté scolaire et pour offrir aux enfants un programme d'alimentation saine et d'activité physique.

Les écoles inscrites peuvent avoir accès à des blocs d'activités à faire en classe, lesquels contiennent de l'équipement et des ressources pour l'enseignant. On y offre aussi des services pour l'enseignant et le soutien continu de l'équipe d'*Action Schools! BC*.

Le document *Action Pages!* est une ressource conviviale qui permet de relier les enseignants, les entraîneurs pour les jeunes et les instructeurs et entraîneurs présents dans la communauté à une multitude de ressources disponibles partout au Canada pour aider les communautés scolaires actives et saines.

ActNow BC

www.actnowbc.gov.bc.ca (en anglais)

Ce site commandité par le gouvernement de la Colombie-Britannique propose de l'information sur l'alimentation saine, l'activité physique et le tabagisme à l'usage des enseignants et des élèves. Il fournit également des liens vers divers sites crédibles sur la santé traitant de ces sujets. Les enseignants, les familles et les élèves peuvent avoir accès à des renseignements et trouver des trucs pratiques sur l'activité physique et l'alimentation saine pour les enfants et les adolescents.

S'adressant spécifiquement aux écoles ayant adopté un mode de vie sain, ce site propose des liens vers des programmes en santé et sécurité dans les écoles, y compris vers *Action Schools! BC*, le programme de distribution de collations *School Fruit and Vegetable Snack Program*, *Kick the Nic* et *Way to Go!*

Des renseignements et des liens sont aussi proposés pour *Making It Happen: Healthy Eating at School* et vers la *Directorate of Agencies for School Health* (direction des organismes pour la santé à l'école). Ces partenariats permettent d'offrir plus de ressources aux écoles et d'aider à la mise en place d'environnements plus sains dans les établissements scolaires, lesquels mettront l'accent sur une alimentation saine et sur l'activité physique dans le cadre d'un modèle en santé pour les écoles polyvalentes.

BC Healthy Living Alliance

www.bchealthyliving.ca (en anglais)

La *BC Healthy Living Alliance (BCHLA)*, l'alliance britannico-colombienne pour un mode de vie sain, est une coalition provinciale d'organismes travaillant conjointement à améliorer la santé des citoyens de la Colombie-Britannique par la promotion de l'activité physique, d'une saine alimentation et d'une vie sans fumée. Ce site Web regroupe de l'information, des rapports et des liens vers d'autres organismes touchant la santé.

BC Dairy Foundation

www.bcdairyfoundation.ca (en anglais)

La *BC Dairy Foundation*, la Fondation des produits laitiers de la Colombie-Britannique, est un organisme sans but lucratif qui offre des programmes éducatifs novateurs en nutrition à l'usage du réseau scolaire de la province. Des ateliers offerts aux enseignants de niveau primaire, intermédiaire et secondaire de partout en Colombie-Britannique leur permettent de bénéficier d'une expérience concrète avec les programmes éducatifs et l'information offerts par la Fondation et les aident aussi à mieux dispenser l'enseignement en matière d'alimentation saine une fois dans leur classe.

Ce site comporte également des bons de commande pour des ressources en alimentation saine et de l'information sur le programme de distribution de lait dans les écoles de la Fondation. Enfin, on y trouve des activités à télécharger gratuitement et dont l'objectif est de promouvoir le plaisir de bien manger chez les élèves.

Ministère de l'Éducation de la C.-B. – Écoles « santé »

www.bced.gov.bc.ca/health (en anglais)

Ce site du ministère de la Santé de la Colombie-Britannique regroupe une variété de ressources qui peuvent être utilisées par les écoles et par les enseignants dans leur classe en vue de faire découvrir le concept de mode de vie sain aux enfants et aux adolescents.

Il permet de télécharger une série de documents sur un mode de vie sain pour la famille. On y trouve de l'information à l'intention des enfants et des jeunes de divers âges. Ces livrets fournissent également des renseignements et des stratégies pratiques pour une alimentation saine et de l'activité physique, dont de l'information pour adopter des comportements santé à l'école.

Le *BC Healthy Schools Network*, le réseau des écoles « santé » de la Colombie-Britannique, fait la promotion des écoles polyvalentes et soutient celles-ci dans trois secteurs : enseignement et apprentissage, environnement scolaire et partenariats communautaires. Des bulletins de réseau et des ressources pour les écoles sont également offerts.

Réseau canadien de la santé

www.reseau-canadien-sante.ca

Ce site du Réseau canadien de la santé fait la promotion de choix santé. Il offre de l'information sur les nombreux facteurs qui influent sur notre santé, qu'ils soient sociaux, environnementaux ou qu'il s'agisse de choix quotidiens en matière de saine alimentation et d'activité physique. Une vaste gamme de ressources, d'outils et de liens sur l'alimentation saine et l'activité physique y est également proposée.

Dîners santé à emporter est un outil interactif qui peut être utilisé par les enseignants, les parents et les enfants pour en savoir plus sur les moyens de préparer des repas à emporter sains et pour trouver de nouvelles recettes et des trucs concernant la sécurité alimentaire des aliments pour emporter. On y trouve aussi des liens vers d'autres sites interactifs qui livrent de l'information sur l'alimentation saine sous forme de jeux et de jeux-questionnaires.

Soins de nos enfants de la Société canadienne de pédiatrie

www.soinsdenosenfants.cps.ca

Ce site regroupe des renseignements sur une variété de sujets touchant la santé des enfants, dont l'alimentation saine, la sécurité et le développement comportemental. On y offre aussi des renseignements spécifiques sur la santé des adolescents, notamment des messages s'adressant aux parents, aux enseignants et aux entraîneurs sportifs.

Parmi les sujets abordés dans ce site, on trouve notamment l'alimentation saine pour les enfants, des moyens d'éviter les intoxications alimentaires, les vitamines et les suppléments alimentaires, ainsi que les allergies et les intolérances alimentaires. En matière de vie active, on retrouve des sujets tels que des trucs pour une famille plus active, les avantages de mener une vie plus active ou le moment où les enfants peuvent commencer à participer à des activités sportives.

Ce site offre également la possibilité de s'abonner à un bulletin gratuit, envoyé chaque mois, et propose une liste de liens vers de nombreux sites canadiens réputés en matière de santé des enfants.

DASH BC

www.dashbc.org (en anglais)

Ce site est commandité par le *Directorate of Agencies for School Health* (DASH), la direction des organismes pour des écoles en santé, un réseau représentant tout un éventail d'organismes régionaux et provinciaux qui militent pour des activités qui « permettront aux élèves de développer leur plein potentiel ». DASH a recours à une approche dite des « écoles qui font la promotion de la santé » (Health Promoting Schools, ou HPS) et travaille à créer et à maintenir des réseaux, à partager de l'information sur les écoles qui font la promotion de la santé et voit également à appuyer les stratégies qui permettent de mettre en place un environnement plus sain dans les écoles.

Les ressources offertes comprennent entre autres des rapports, des outils et des activités pour les écoles et les communautés scolaires dans le but de favoriser un

Maternelle | Ressources supplémentaires

suite

environnement plus sain à l'école, notamment par un programme de repas à l'école, en renforçant les liens de la communauté où se trouve l'école et en soutenant les élèves dans leurs réalisations et en vue d'une meilleure santé. DASH participe entre autre au programme *Breakfast for Learning*, à *CommunityLINK*, à *School Food and Nutrition in BC* et à *Moving Food Policy Forward*.

Le site donne des renseignements sur le concept d'écoles « santé » de même que sur la santé dans les écoles polyvalentes, propose des ressources à cet effet, un forum de discussion et des bulletins par courriel.

Dial-A-Dietitian

www.dialadietitian.org (en anglais)

Dial-A-Dietitian est un service téléphonique gratuit de renseignements sur la nutrition offert à tous les résidents de la Colombie-Britannique, au 1 800 667-3438. Ce service, financé par le ministère de la Santé de la province, permet à des diététistes de fournir de l'information sur la nutrition et des renvois en consultation. *Dial-A-Dietitian* dispose de services d'interprètes dans 130 langues. Une diététiste spécialisée en allergies est disponible du mercredi au vendredi.

Le site Web de *Dial-A-Dietitian* offre des renseignements de qualité en matière de nutrition, de même que des ressources basées sur les recherches scientifiques actuelles. Les enseignants et les élèves peuvent avoir accès à cette information et peuvent aussi être mis en contact avec un ou une nutritionniste ou avec des services de nutrition dans leur communauté.

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Ce site offre de l'information fiable en matière de nutrition et de saine alimentation. Il comporte plusieurs outils interactifs, des ressources et des jeux que les enseignants et les élèves peuvent utiliser.

L'un des outils interactifs proposés est *ProfilIAN.ca*, qui vous permet d'évaluer vos choix d'aliments et vos activités de la journée en les comparant aux recommandations de Santé Canada. L'outil *Menu au goût du jour* vous guide dans l'élaboration de menus quotidiens conformes aux recommandations du Guide

alimentaire canadien. On trouve aussi dans ce site les *Défis nutrition*, qui comprennent un jeu-questionnaire, des mots croisés et un jeu de chasse aux trésors sous le thème de la saine alimentation. Le site fournit également toute l'information, les ressources et les outils du Mois de la nutrition.

Des trucs, une foire aux questions et des fiches de renseignements sur une vaste gamme de sujets, dont plusieurs sont liés à la santé des enfants et aux bases d'une saine alimentation, sont aussi disponibles. Ce site Web vise à fournir de l'information exacte en matière de nutrition de façon amusante et interactive.

Vert l'action

www.vertlaction.ca

Vert l'action est un organisme de bienfaisance national sans but lucratif qui encourage les Canadiens à pratiquer des activités physiques en plein air tout en faisant preuve d'écocivisme. Le site regroupe de nombreuses ressources visant à informer les citoyens sur un mode de vie sain et actif et sur les programmes qui encouragent les activités en plein air tout en favorisant le développement durable.

L'un des programmes de *Vert l'action*, intitulé *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*, est un programme national qui encourage l'utilisation de modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir. *Le Mois international Marchons vers l'école* a lieu en octobre et les écoles peuvent s'inscrire en ligne pour recevoir une trousse d'outils et courir la chance de gagner des prix. Quant au programme *Autobus scolaire pédestre/cycliste*, il encourage les gens des communautés à marcher ou à pédaler pour se rendre à l'école ensemble et en profiter pour en apprendre un peu plus sur la sécurité.

Santé Canada – Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html

Ce site Web contient les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes, des guides pour l'enseignant, des magazines pour les enfants et les adolescents, des guides pour la famille, un tableau

Maternelle | Ressources supplémentaires

suite

d'activités, des autocollants et un jeu interactif. Des exemplaires en format papier de tout ce matériel peuvent être commandés en ligne au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/order.html.

Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants, destiné aux 6 à 9 ans, explique les bienfaits de l'activité physique régulière et les différents types d'activité physique. Il livre aussi des trucs pour hausser le temps consacré à l'activité physique à 90 minutes par jour et réduire le temps passé à des activités passives telles que regarder la télé. *Le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, dédié aux 10 à 14 ans, est similaire à celui des enfants, mais comporte des images et un contenu mieux adaptés, pour plaire davantage aux enfants de ce groupe d'âge.

Le guide de l'enseignant propose de l'information que les enseignants peuvent utiliser lors de discussions avec les élèves sur des thèmes comme « être actif, avoir du plaisir et se sentir bien dans sa peau ». Des idées d'activités, des façons de motiver les élèves à être plus actifs et des récits d'autres enseignants sont aussi inclus.

Les guides pour la famille et les magazines fournissent davantage d'information, des trucs et des directives pour les familles, les enfants et les adolescents.

Santé Canada – Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Ce site livre une foule de renseignements sur les aliments et la nutrition, lesquels sont fondés sur le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ce guide peut être téléchargé à partir du site; on peut aussi en commander des exemplaires gratuitement. Il est disponible en français et en anglais, et on trouve aussi dans le site un *Guide alimentaire pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis*. Un livret séparé est proposé aux éducateurs et aux communicateurs. Il regroupe des renseignements supplémentaires plus détaillés sur la nutrition et les aliments et sur la façon de communiquer les messages du guide alimentaire.

L'outil *Mon Guide alimentaire en ligne* peut être utilisé pour créer son propre guide alimentaire à partir des aliments que l'on préfère et de ses préférences en

matière d'activités. Il peut être utilisé par les enseignants pour encourager les élèves à personnaliser le guide en fonction de leurs propres besoins.

Ce site Web donne aussi plus de détails sur les renseignements présentés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et fournit des directives pour utiliser le guide alimentaire, choisir des aliments sains et maintenir des habitudes de vie saines.

Faites provision de saine alimentation

www.healthyeatingisinstore.ca (partiellement en français)

Commandité par l'Association canadienne du diabète et par Les Diététistes du Canada, ce site offre une variété de renseignements sur l'art de bien manger. Il se concentre particulièrement sur l'importance de bien lire les étiquettes.

Il comporte une « épicerie virtuelle » qui permet aux jeunes d'apprendre comment utiliser l'information sur la nutrition apparaissant sur les étiquettes des aliments préemballés afin de faire de meilleurs choix santé. Il s'agit d'un jeu qui vous permet de magasiner dans les allées d'un supermarché en vous familiarisant avec les outils et l'information nécessaires pour faire de bons choix alimentaires.

On trouve aussi dans ce site plusieurs ressources à télécharger qui peuvent être utilisées par les enseignants ou par les élèves. Les fiches et les outils qui s'y trouvent livrent de l'information et proposent des activités visant à accroître les connaissances relatives aux étiquettes de renseignements nutritionnels et à leur utilisation.

Fondation des maladies du cœur du Canada

www.fmcoeur.ca

La Fondation des maladies du cœur fournit de l'information sur les maladies cardiaques et les AVC provenant des meilleures recherches actuellement disponibles. Le site fournit du matériel de promotion de la santé de qualité et donne accès à des renseignements sur les recherches en alimentation saine et activité physique.

Maternelle | Ressources supplémentaires

suite

Le site comporte une « Zone enfants », qui offre de l'information et des ressources pour les enseignants, les parents et les enfants. Les ressources pour les enseignants comprennent des activités, des plans de cours, des affiches et un guide, tous offerts gratuitement et prêts à télécharger. Vous pouvez également commander gratuitement pour votre classe des ensembles de fiches de renseignements sur de nombreux sujets. Enfin, le site donne accès à de l'information sur les programmes *Hoops for Heart* et *Jump Rope for Heart*, qui visent à faire bouger les jeunes.

Fondations des maladies du cœur de la C.-B. et du Yukon

www2.heartandstroke.ca (en anglais)

À partir de ce site, vous pouvez accéder au programme *HeartSmart Kids*, pour les enfants de la maternelle à la 6^e année. Ce programme a été conçu à partir des programmes scolaires et se concentre sur la santé du cœur, l'alimentation saine, l'activité physique et la vie sans fumée. Cette ressource est gratuite pour les enseignants qui ont participé à un atelier interactif d'une heure.

Making it Happen: Healthy Eating at School

www.knowledgenetwork.ca/makingithappen (en anglais)

Ce site du *Knowledge Network*, qui a pour thème « bien manger à l'école », propose une multitude de possibilités d'explorer les environnements nutritionnels de la maison et de la communauté scolaire. On y trouve des renseignements généraux, des outils et des ressources visant à créer à l'école un environnement propice à une saine alimentation.

Ce site encourage les écoles à se renseigner davantage sur la façon de créer un environnement alimentaire plus sain, d'évaluer leur propre environnement à l'aide d'un outil prévu à cet effet – le *School Healthy Eating Assessment Tool* – et à regrouper des idées pour passer à l'action.