



SCHOOL MILK FOUNDATION
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

Mon assiette : partie 2

Guide de l'enseignante ou l'enseignant d'élèves de la 4^e année

Le contenu a été adapté du document [Vers un programme d'hygiène compréhensif: Guide pédagogique d'hygiène](#) du ministère de l'Éducation.

Objectifs d'apprentissage en matière de nutrition pour la 4^e année

2. Comprendre qu'une variété d'aliments permet d'obtenir des quantités suffisantes de ces éléments nutritifs.
5. Décrire un lunch nutritif ou une collation nutritive.

Feuille de travail facultative

- *Prépare un repas*

Plan de la présentation

1. Introduction (2 à 3 minutes)
2. Discussion : que sont les aliments complets et les aliments transformés? Quels sont leurs effets sur notre santé? (10 minutes)
3. Discussion : [l'assiette du Guide alimentaire canadien](#), notamment les groupes d'aliments et les choix alimentaires qui s'y rapportent (10 minutes).
4. Activité : concevoir des repas et des collations à l'aide de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (10 minutes)
5. Questions

Pour avoir d'autres renseignements :

Amanda O'Brien, Dt.P.
Coordinatrice de l'éducation nutritionnelle
School Milk Foundation of Newfoundland and Labrador
amanda@schoolmilknl.ca