

L'alimentation et notre corps : partie 1

Guide de l'enseignante ou l'enseignant d'élèves de la 1^{re} année

Le contenu a été adapté du [Programme d'études 2021, Santé – 1^{re} année](#) du ministère de l'Éducation.

Résultats d'apprentissage abordés

19.0 Comprendre qu'une alimentation variée, comme présentée dans le *Guide alimentaire canadien*, favorise une croissance saine et une santé vigoureuse.

21.0 Comprendre l'importance d'essayer de nouveaux aliments.

22.0 Comprendre les avantages d'un petit-déjeuner sain.

Feuille de travail facultative

- Feuille de travail sur les lettres A, B et C (1^{re} année)

Plan de la présentation

1. Introduction (2 à 3 minutes)
2. Discussion : comment les aliments et les boissons aident-ils le corps? (2 minutes)
3. Jeu-questionnaire (10 minutes)
4. Discussion : [l'assiette du Guide alimentaire canadien](#) (5 à 10 minutes)
5. Jeu : tri des groupes d'aliments dans l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (10 minutes)
6. Questions

Pour avoir d'autres renseignements :

Ryan Bessey, BEd
Coordinatrice de l'éducation nutritionnelle
School Milk Foundation of Newfoundland and Labrador
ryan@schoolmilknl.ca