

## L'alimentation et notre corps : partie 1

### Guide de l'enseignante ou l'enseignant d'élèves de la 1<sup>re</sup> année

Le contenu a été adapté du *Programme d'études 2021, Santé – 1<sup>re</sup> 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<sup>re</sup> 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](mailto:ryan@schoolmilknl.ca)