



SCHOOL MILK FOUNDATION  
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

## Mon assiette : partie 1

### Guide de l'enseignant(e) ou l'enseignant d'élèves de la 3<sup>e</sup> année

Le contenu a été adapté du [Programme d'études 2022, Santé – 3<sup>e</sup> année](#) du ministère de l'Éducation.

### Résultats d'apprentissage abordés

15.0 Utiliser le [Guide alimentaire canadien](#) pour choisir des boissons et des aliments sains.

### Feuille de travail facultative

- *Mon assiette*

### Plan de la présentation

1. Introduction (2 minutes)
2. Discussion : [l'assiette du Guide alimentaire canadien](#) (5 minutes)
3. Activité : jeu de mémoire alimentaire. En examinant des images montrant la variété des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*, les élèves auront 30 secondes pour examiner une photo avec des aliments de chaque groupe alimentaire et en rappeler autant qu'ils le peuvent. Les discussions sur les aliments nouveaux ou inconnus seront encouragées et des questions seront posées aux élèves pour encourager les conversations autour des différents types d'expositions alimentaires (comment/où les aliments poussent, essayer de nouveaux aliments, les groupes alimentaires, etc.). (10 à 15 minutes)
4. Activité 2 : Nourriture « J'espionne ». Les élèves devront identifier des photos agrandies d'aliments appartenant à différents groupes alimentaires qui ont été présentées lors de l'activité précédente. Les élèves devront identifier l'aliment et le groupe alimentaire auquel il appartient. Des questions seront posées aux élèves pour les encourager à examiner de plus près les différents groupes alimentaires, les aliments qu'ils contiennent et la variété qu'ils contiennent. (10 à 15 minutes)
5. Questions (1 à 10 minutes)

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)

Révision : Novembre 2025

