



Tout sur l'alimentation

Guide de l'enseignante ou l'enseignant d'élèves de la 5^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 de la 5^e année

2. Décrire les liens entre la variété alimentaire, les éléments nutritifs et la planification des repas.
5. Reconnaître les liens qui existent entre certains problèmes de santé et la nutrition.
7. Lire et interpréter les renseignements sur les étiquettes d'aliments.

Feuille de travail facultative

- *Joue au détective alimentaire*

Plan de la présentation

1. Introduction (2 à 3 minutes)
2. Discussion : qu'est-ce qu'un régime alimentaire recommandé? Examen approfondi des groupes d'aliments et des messages du [Guide alimentaire canadien](#). Brève discussion sur la nécessité de limiter les aliments transformés et sur le choix de l'eau comme boisson (15 à 20 minutes).
3. Cours structuré : lecture des étiquettes. Examen du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients (12 à 15 minutes).
4. Activité : comparaisons de lecture d'étiquettes (5 à 10 minutes)
5. Questions

Pour avoir d'autres renseignements :

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