



SCHOOL MILK FOUNDATION  
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

## L'alimentation et les repas : tout sur le sujet

### Guide de l'enseignante ou l'enseignant d'élèves de la 6<sup>e</sup> année

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

#### Objectif d'apprentissage en matière de nutrition de la 6<sup>e</sup> année

7. Discuter des façons dont de nombreux facteurs, notamment la culture, les traditions, la religion, la disponibilité des aliments, l'heure des repas et les habitudes alimentaires, les influences sociales et les coutumes, influencent le choix de nourriture.

#### Feuille de travail facultative

- *Créer un plan d'action*

#### Plan de la présentation

1. Introduction (2 à 3 minutes)
2. Discussion : comment notre milieu alimentaire influence-t-il ce que nous mangeons? (10 minutes)
3. Discussion : une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que l'on consomme (extrait du [\*Guide alimentaire canadien\*](#)) (5 à 10 minutes.)
4. Discussion : objectifs SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel) et exemples de comportements alimentaires (5-10 minutes)
5. Activité : exemple d'objectif SMART pour un groupe (5 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)