

COMPOSANTES VISÉES :

- Engagement de l'élève
- Curriculum, enseignement et apprentissage

RESSOURCES

- Exemple d'invitation à un repas

Manger en bonne compagnie

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ : Mettre en valeur l'importance de manger en bonne compagnie et faire participer les élèves à une activité de préparation d'un repas et de nettoyage adaptée à leur âge. Dans la mesure du possible, faire de ce repas une activité sans écran.

INSTRUCTIONS

Contexte : La nutrition est un élément important du programme-cadre d'éducation physique et santé. Manger en bonne compagnie, c'est-à-dire avec d'autres, est pour les enfants un excellent moyen d'appliquer et de partager leur apprentissage ainsi que de participer à la préparation des repas. Cela permet aussi de resserrer la communication entre le foyer et l'école grâce aux discussions qui se tiennent à l'heure des repas. Manger en bonne compagnie procure de nombreux avantages, y compris une amélioration de l'apport alimentaire.

1. Faites participer les élèves à une discussion sur les repas.

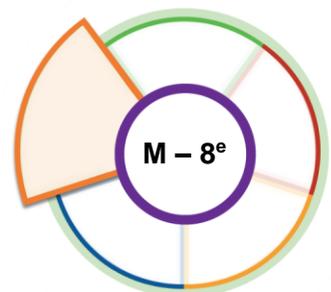
Questions à poser pour stimuler la discussion

- Parlez-nous de l'heure des repas chez vous. Où mangez-vous et quand mangez-vous?
- Quels aliments mangez-vous habituellement aux repas?
- De quels sujets liés à l'école pouvez-vous parler pendant les repas?
- Quels autres sujets pourriez-vous aborder pendant les repas?
- Quels sont les bons choix d'aliments pour les repas?
- Quel est votre mets préféré?
- Est-ce que les repas se déroulent toujours de la même façon?

2. Demandez aux élèves de créer une invitation à un repas et de la remettre à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille. Voir l'exemple qui suit.

Liens avec le curriculum

- Maternelle et jardin d'enfants à temps plein : Attente 7 Manifeste une conscience de sa santé et de son bien-être; 6.2 Explore les bienfaits d'une variété d'aliments nutritifs et les façons de favoriser une alimentation saine
- 1^{re} année : D2.1 Guide alimentaire canadien
- 2^e année : D2.2 Choix de nourriture (repas et collations)
- 3^e année : D1.1 Provenance des aliments, valeur nutritionnelle et conséquences pour l'environnement
- 4^e année : D2.1 Habitudes alimentaires personnelles; D3.1 choix alimentaires plus sains dans des contextes variés
- 7^e année : D3.1 Choix alimentaires – facteurs personnels et externes
- 8^e année : D2.1 Habitudes alimentaires; D3.1 Promotion – alimentation saine



Exemple d'invitation à un repas

Je t'invite à prendre un repas avec moi!



Viens prendre un repas avec moi.

Quand : _____

Je peux aider à préparer le repas en :

Je peux aider à nettoyer en :