

# AFFICHE DÉJEUNER

Cet organigramme est conçu pour aider les élèves à comprendre l'importance du déjeuner.



## COMMENT L'UTILISER?

### ÉTAPE 1

Apposez l'affiche dans votre classe ou projetez-la en version numérique et demandez à vos élèves de lire les questions et les réponses de l'organigramme, en commençant par « Hé! As-tu déjeuné ce matin? ».

### ÉTAPE 2

Utilisez l'information ci-dessous pour guider la discussion sur l'importance du déjeuner avec vos élèves.

Après avoir dormi toute la nuit, les enfants doivent refaire le plein d'énergie. Le déjeuner rompt le jeûne de la nuit et fournit aux élèves des nutriments pour remettre leur corps en mode « actif ». Une fois qu'ils auront mangé, ils seront prêts à affronter une journée bien remplie! Le déjeuner est important pour les enfants, car ils grandissent et ont des besoins énergétiques élevés. Un déjeuner équilibré comprend des aliments des trois catégories du Guide alimentaire canadien.

- **Légumes et fruits**  
(p. ex. : baies, pommes, épinards, tomates)
- **Aliments à grains entiers**  
(p. ex. : avoine, rôties de blé entier, céréales à grains entiers)
- **Aliments protéinés**  
(p. ex. : lait, yogourt, kéfir, fromage, noix, graines, œufs, viandes maigres)

**La variété est la clé!** Une fois que les élèves connaissent ces catégories d'aliments, ils pourront créer de nombreuses combinaisons de déjeuners sains.

## ÉTAPE 3

Poursuivez l'apprentissage à l'aide de ces **activités de soutien** :

- **Objectif SMART** : Demandez aux élèves d'écrire un objectif SMART en lien avec le déjeuner (p. ex. : Je vais préparer mon déjeuner ou organiser les aliments pour mon déjeuner chaque soir avant d'aller au lit. Ainsi, j'aurai le temps de manger avant d'aller à l'école).
- **Combinaisons de déjeuners** : Demandez aux élèves de créer des cartes-éclair sur lesquelles figurent des légumes et fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Pour vous simplifier la tâche, vous pouvez également commander un ensemble gratuit « Images d'aliments et de provenances » sur [EducationNutrition.ca/CatalogueMaritimes](https://www.educationnutrition.ca/CatalogueMaritimes). Découvrez combien de combinaisons de déjeuners équilibrés les élèves peuvent créer à l'aide des cartes d'aliments.
- **Ma recette de lait frappé** : Demandez aux élèves d'inventer une recette de lait frappé et de réaliser une publicité qui en ferait la promotion.
- **Cuisine en classe** : Demandez aux élèves de préparer la recette en pot figurant à la page 3. Laissez les pots dans le réfrigérateur de l'école pour la nuit et faites-les déguster aux élèves le lendemain. Vous pouvez également photocopier la recette afin que les élèves puissent la réaliser à la maison.
- **Complètement canadien** : Demandez aux élèves de créer des combinaisons de déjeuners complets comportant uniquement des aliments cultivés ou produits au Canada.

### COMMENT ABORDER LE SUJET DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE?

Parler de l'importance du petit déjeuner peut être un sujet sensible, car nous savons que tous les élèves n'ont pas accès à un petit déjeuner nutritif à la maison. Les élèves peuvent arriver à l'école affamés pour diverses raisons, notamment un réveil tardif, la pratique d'un sport, le fait de ne pas avoir faim le matin ou le manque de nourriture à la maison. Discuter d'une façon d'accéder à de la nourriture pour le déjeuner peut aider les élèves vivant de l'insécurité alimentaire à réaliser qu'ils ne sont pas seuls.

#### Si votre école est affiliée à un programme de déjeuner :

Discutez en classe des programmes de déjeuner à l'école et de leurs avantages pour **tous** les élèves (quelle que soit la raison pour laquelle ils ne déjeunent pas). Vous pouvez également discuter du fait que les programmes de déjeuner ne se limitent pas à fournir des repas. Ils offrent des occasions d'engagement social, rassemblent les élèves autour d'un repas commun et permettent au personnel et aux adultes de dialoguer avec les élèves en dehors de la classe.

#### Si votre école n'est pas affiliée à un programme de déjeuner :

Assurez-vous que tous les élèves qui arrivent à l'école le ventre vide savent comment accéder à de la nourriture, et ce, de manière à ce qu'ils ne se sentent pas stigmatisés. Envisagez d'impliquer les élèves dans une activité liée à un projet et informez-vous sur la façon dont votre école pourrait bénéficier d'un programme de déjeuner et sur la façon d'en démarrer un.

**VOUS AIMERIEZ AVOIR ACCÈS À UNE MULTITUDE DE RESSOURCES ?**

L'équipe de diététistes des Producteurs laitiers du Canada est là pour vous aider. Elle a mis sur pied un site Web qui propose une variété de **ressources gratuites portant sur la nutrition** pouvant être utilisées dans les écoles.

Visitez [EducationNutrition.ca](https://www.educationnutrition.ca) dès aujourd'hui!

**CARTE RECETTE**  
à apporter à la maison à la page suivante!

- ✓ **Votre opinion est très importante pour nous! Aidez-nous à améliorer vos ressources éducatives en nous faisant part de vos commentaires à [EducationNutrition.ca/VotreOpinion](https://www.educationnutrition.ca/VotreOpinion).**

**Education Nutrition.ca**<sup>MC</sup>

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada



## GRUAU AU FRIGO Plaisir aux pommes

### **AVOÏNE**

1/2 tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### **PRODUITS LAITIERS**

1/2 tasse (125 ml) de yogourt à la vanille ou nature

1/3 de tasse (80 ml) de lait

### **FRUITS ET COMPAGNIE**

1/4 de tasse (60 ml) de pommes en dés

1/4 de tasse (60 ml) de compote de pommes

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

1 pincée de cannelle et de muscade

**AJOUTE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN POT  
ET REMUE. METS-LE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT  
LA NUIT ET DÉGUSTE-LE AU RÉVEIL!**



## GRUAU AU FRIGO Plaisir aux pommes

### **AVOÏNE**

1/2 tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### **PRODUITS LAITIERS**

1/2 tasse (125 ml) de yogourt à la vanille ou nature

1/3 de tasse (80 ml) de lait

### **FRUITS ET COMPAGNIE**

1/4 de tasse (60 ml) de pommes en dés

1/4 de tasse (60 ml) de compote de pommes

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

1 pincée de cannelle et de muscade

**AJOUTE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN POT  
ET REMUE. METS-LE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT  
LA NUIT ET DÉGUSTE-LE AU RÉVEIL!**