

ACTIVITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Une fois l'histoire terminée, une série d'activités est proposée à votre classe.

Guidez vos élèves à travers ces activités interdisciplinaires interactives pour leur permettre d'approfondir ce qu'ils auront appris dans le livre.



FPS* (santé globale)

Littératie alimentaire, exploration des aliments, santé personnelle et santé buccodentaire



Sciences

Exploration des matières vivantes et du monde qui nous entoure



Français

Communication orale, lecture et écriture



Mathématiques

Sens des nombres, mesure et gestion des données



Arts visuels

Exploration d'habiletés et techniques, et de matériel



Sciences humaines

Communauté, prendre soin de l'environnement et travail de coopération

*FPS = Formation personnelle et sociale

Les activités suivantes, destinées aux élèves de 1^{re} année, servent de compléments aux notions de santé buccodentaire présentées dans le livre et permettent de soutenir les résultats d'apprentissages énoncés ci-dessus.

ACTIVITÉ 1



COMMENT GARDER DES DENTS EN SANTÉ

Dans l'histoire, l'enquête d'Emma lui enseigne 5 étapes importantes pour garder des dents en santé. Approfondissez avec vos élèves ce qu'apprend Emma.

Matériel

- De grandes feuilles de papier (d'au moins 45 sur 60 cm [18 sur 24 po])
- Des crayons de couleur

Note à l'enseignant(e)

Choisissez 1 sujet sur la santé buccodentaire par jour et discutez-en avec la classe.

SUJET 1:

Brosser ses dents (pages 14-15)

SUJET 2:

Utiliser de la soie dentaire (pages 16-17)

SUJET 3:

Manger des aliments nutritifs (pages 18-19)

SUJET 4:

Aller chez le dentiste (pages 20-21)

SUJET 5:

Les aliments sucrés et collants (pages 22-23)

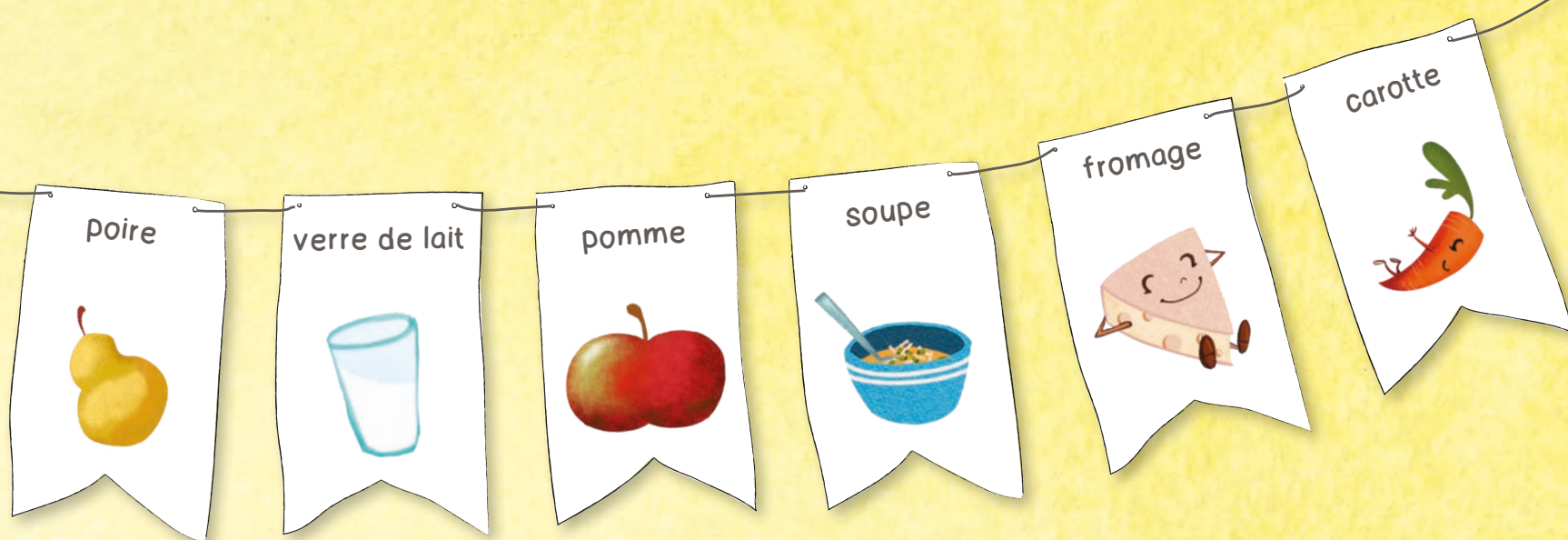
Avec l'aide des élèves, écrivez le sujet du jour au tableau et discutez-en en classe. Ensuite, divisez les élèves en petits groupes, fournissez à chaque groupe une grande feuille de papier, et demandez-leur de faire des dessins pour représenter chaque sujet. Encouragez les élèves à s'inspirer des illustrations présentées dans le livre en projetant dans votre classe la version numérique du livre, qui se trouve à educationnutrition.ca/livre1. Présentez les dessins de chaque groupe à la classe pour conclure la discussion.



Pour poursuivre les apprentissages en français (écriture procédurale):

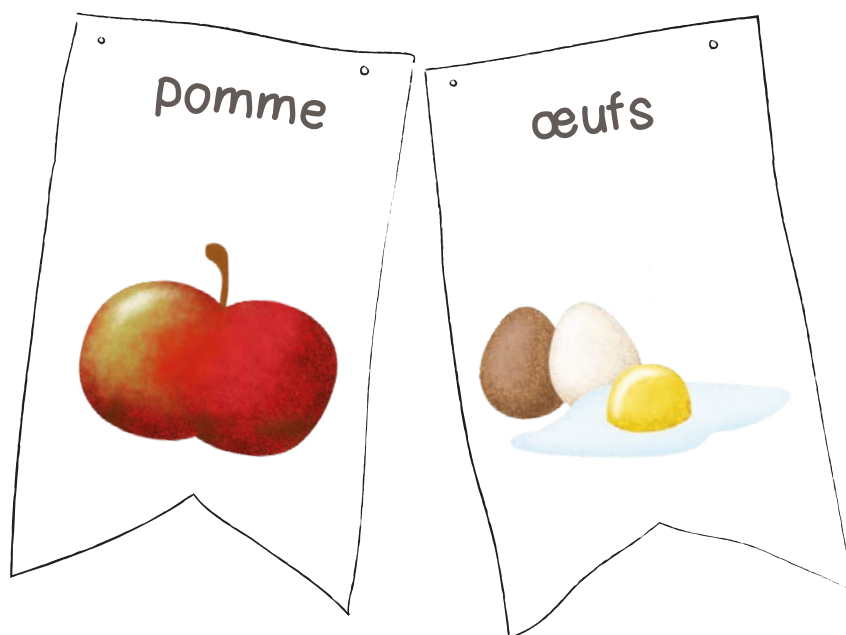
Utilisez le gabarit *Comment brosser tes dents*, accessible à educationnutrition.ca/livre1 (recherchez l'**annexe A**), et selon le modèle de gabarit que vous choisissez, demandez aux élèves de dessiner ou d'écrire chaque étape du brossage des dents.





Pour poursuivre les apprentissages en FPS (santé globale) (exploration des aliments) :

Il y a tellement de choses à explorer dans le monde des aliments. Décorez la classe avec une guirlande d'aliments. Visitez educationnutrition.ca/livre1 pour découvrir l'activité *La guirlande d'aliments canadiens de la classe* (recherchez l'**annexe B**).





DEVINE CE QUI VA SE PASSER!

Les enfants adorent jouer aux devinettes! Nous avons prévu deux endroits dans le livre pour interrompre temporairement la lecture de l'histoire. Invitez les élèves à se servir de leurs talents de détectives pour prédire ce qu'Emma découvrira à propos de ce qu'il faut faire pour prendre soin de ses dents.

Note à l'enseignant(e)

Lorsque vous lirez l'histoire à voix haute, recherchez les petits panneaux d'arrêt entourant les numéros de pages.

AU PREMIER ARRÊT, À LA PAGE 13:

Interrompez la lecture de l'histoire et demandez aux élèves d'essayer de déduire ce qu'Emma découvrira qu'il faut faire pour prendre soin de ses dents.

AU DEUXIÈME ARRÊT, À LA PAGE 18:

Interrompez la lecture de l'histoire et demandez aux élèves de donner des exemples d'aliments nutritifs.

Vous vous demandez comment expliquer le terme « aliments nutritifs » aux élèves?

Voici un petit coup de pouce: Les aliments nutritifs t'aident à te sentir bien dans ton corps et dans ta tête, te donnent de l'énergie et t'aident à grandir.



COMBIEN DE DENTS?

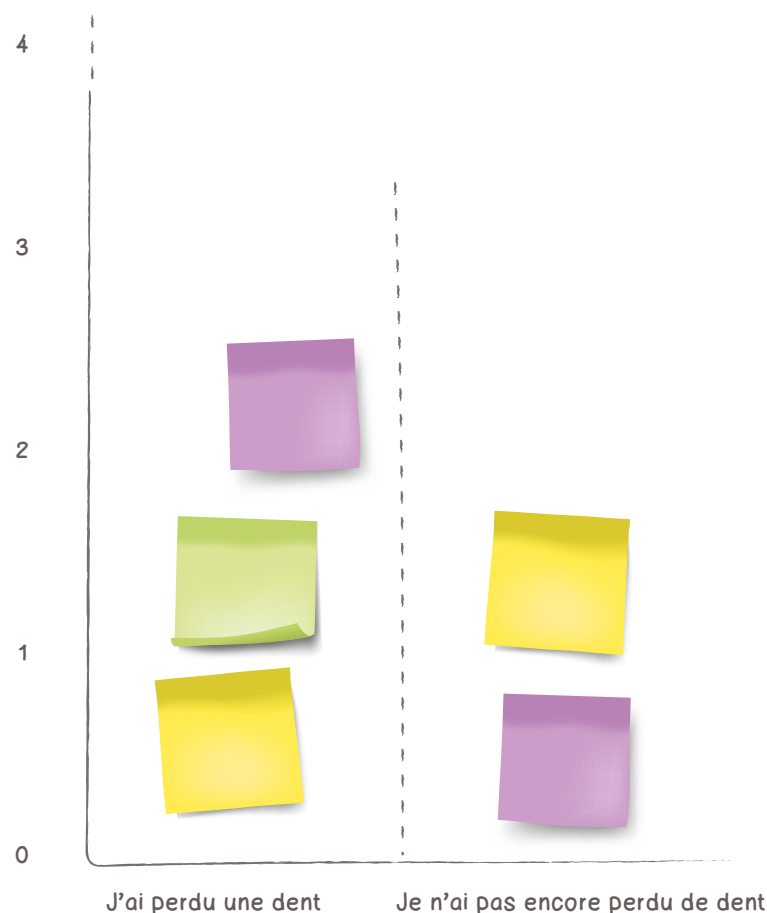
Dans l'histoire, Emma est **déçue** de constater que tout le monde dans sa classe, sauf elle, a perdu au moins une dent de bébé. À travers cette expérience d'apprentissage, les élèves pourront découvrir combien de leurs camarades de classe ont perdu au moins une dent de bébé. De plus, cette expérience d'apprentissage vous offrira un moyen visuel de discuter du processus par lequel les dents de bébé (dents temporaires) sont graduellement remplacées par les dents d'adulte (dents permanentes), et de présenter aux élèves le concept de la collecte de données.

Matériel

- Des feuillets autoadhésifs amovibles – un par élève

Note à l'enseignant(e)

Écrivez les mots « J'ai perdu une dent » et « Je n'ai pas encore perdu de dent » dans le bas du tableau pour commencer un graphique à barres pour la classe. Demandez aux élèves qui ont perdu une dent de bébé de coller leur feuillet autoadhésif amovible sur le tableau au-dessus de « J'ai perdu une dent ». Puis, demandez aux élèves qui n'ont pas encore perdu de dent de bébé de coller leur feuillet autoadhésif amovible sur le tableau au-dessus de « Je n'ai pas encore perdu de dent ». Vous obtiendrez ainsi un graphique à barres pour la classe. Demandez à tous les élèves de vous aider à compter les feuillets autoadhésifs amovibles de chaque colonne pour déterminer les nombres totaux.



Pour poursuivre les apprentissages en FPS (santé globale) (littératie émotionnelle):

Interrompez la lecture de l'histoire à différents endroits du livre et demandez à la classe d'identifier les émotions d'Emma. Ensuite, discutez des réponses émotionnelles d'Emma aux divers événements.

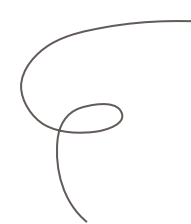


ACTIVITÉ 4



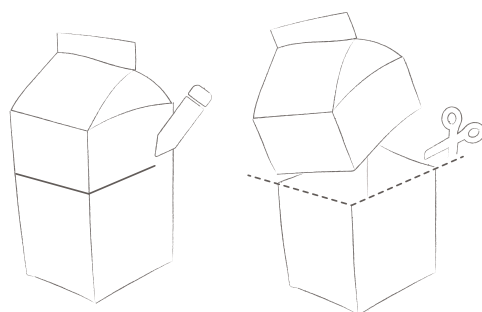
UN JARDIN DANS UN BERLINGOT DE LAIT

Dans le livre, on remarque toutes sortes de bricolages fabriqués par Emma et ses amis, par exemple les **jardinières fabriquées de berlingots de lait recyclés à la page 7**. Cette expérience d'apprentissage vous donnera l'occasion de discuter de moyens de réutiliser un article et de faire pousser ses propres aliments.



Préparation par l'enseignant(e)

Trouvez et nettoyez plusieurs berlingots de lait vides (250 ml, 1 l ou 2 l). Retirez le haut des berlingots de 250 ml à l'aide de ciseaux. Si vous utilisez un berlingot de 1 l ou de 2 l, déterminez la profondeur que la jardinière devra avoir, dessinez une ligne à la hauteur choisie, puis découpez le berlingot sur la ligne. Vous pouvez aussi couper le berlingot à l'horizontale si vous souhaitez une plus grande surface pour vos pousses.



Note à l'enseignant(e)

La surface des berlingots de lait est très lisse. Pour faciliter la décoration, nous vous suggérons de la recouvrir de papier. Demandez aux élèves de tracer chaque côté du berlingot sur le papier, de découper les morceaux de papier et de les coller sur le berlingot (avec du ruban adhésif ou de la colle). Invitez ensuite les élèves à ajouter de la terre de jardinage et des graines à leur jardinière. Lorsqu'ils ont fini leur jardinière, demandez à tous les élèves d'écrire leur nom sur un petit bâtonnet de bois et de l'insérer dans la terre, à côté du nom de la plante contenue dans la jardinière. Demandez-leur ensuite de placer leurs jardinières dans un coin ensoleillé de la classe et de les arroser. À mesure que les plantes poussent, invitez les élèves à consigner visuellement ou par écrit les progrès observés.

Matériel

- Du papier
- Des fournitures artistiques pour décorer chaque berlingot
- Un ensemble de ciseaux pour la classe
- Du ruban adhésif ou de la colle
- De petits bâtonnets de bois
- Un marqueur permanent
- De la terre de jardinage
- Des graines

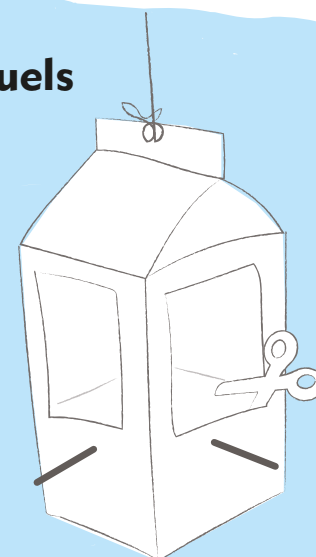
Exemples
de graines
qui germent
facilement dans
des contenants
peu profonds :

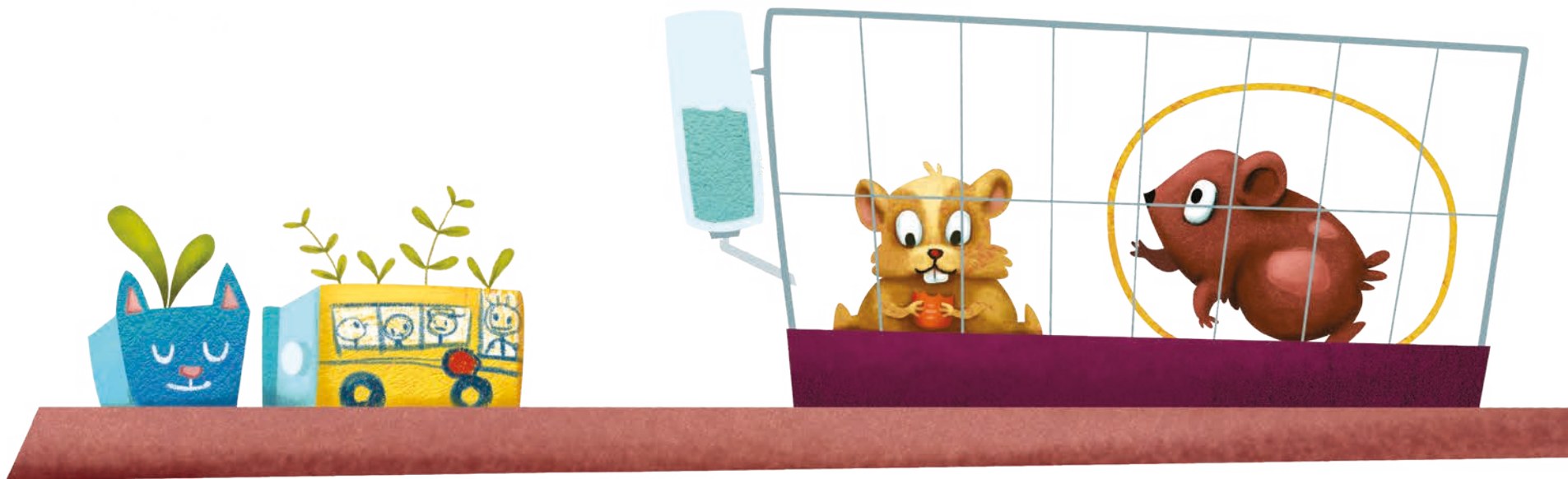
**haricot, pois, tournesol, courge, zucchini,
oignon vert et de nombreuses herbes.**



Pour poursuivre les apprentissages en arts visuels (mangeoire à oiseaux fabriquée avec des matériaux recyclés) :

Une autre façon de réutiliser des berlingots de lait consiste à s'en servir pour créer des mangeoires à oiseaux. Vous pourriez aussi penser à d'autres articles qui pourraient être recyclés, comme des boîtes de mouchoirs, des rouleaux de papier de toilette, etc.





Pour poursuivre les apprentissages en FPS (santé globale) (provenance des aliments) :

Pour guider la discussion, projetez devant la classe nos *Cartes d'aliments*, qui sont accessibles à educationnutrition.ca/livre1 (recherchez l'**annexe C**), et posez des questions sur la provenance des aliments (ex. Comment le lait arrive-t-il dans un berlingot de lait ou une bouteille de verre? Quels animaux donnent du lait? Comment les légumes poussent-ils? Poussent-ils tous en dessous du sol?).



Pour poursuivre les apprentissages en sciences humaines (prendre soin de l'environnement) :

Expliquez l'importance de choisir des articles réutilisables et recyclables plutôt que des articles jetables à usage unique. Apportez dans votre classe des exemples de chacun de ces types d'articles. Lancez une discussion avec les élèves en vous servant des questions suivantes :

Quels articles réutilises-tu ou recycles-tu à la maison ?

Quels articles réutilises-tu ou recycles-tu à l'école ?

As-tu déjà observé un chiffre sur un article recyclable ?

Peux-tu nommer des exemples d'articles à usage unique qui pourraient être remplacés par des articles réutilisables ?





RECETTE À PRÉPARER EN CLASSE - POTAGE À LA COURGE, AUX POMMES ET AU CARI

Après avoir perdu sa première dent de bébé, Emma célèbre l'événement en invitant ses amis à la maison pour qu'ils goûtent au fameux et délicieux potage à la courge, aux pommes et au cari de son père.

Note à l'enseignant(e)

Une façon vraiment intéressante d'en apprendre plus à propos des aliments et de développer la **littératie alimentaire** consiste à cuisiner avec les élèves. Il s'agit aussi d'une occasion de présenter aux enfants des notions de salubrité des aliments et de renforcer l'habitude du lavage des mains (voir l'article sur la salubrité des aliments à educationnutrition.ca/salubritedesaliments).

Cuisiner en classe n'est pas une activité aussi intimidante que l'on pourrait le penser! Pour trouver des conseils sur les activités culinaires en classe et découvrir comment faire participer les élèves, visitez educationnutrition.ca/cuisinerenclasse.

La littératie alimentaire fait référence aux connaissances, attitudes et aptitudes qu'a une personne en lien avec les aliments.



Si vos élèves ou vous-même voulez préparer cette recette à la maison, visitez educationnutrition.ca/livre1 et recherchez l'annexe D.

Ajoutez vos garnitures préférées, comme du fromage râpé et des oignons verts.



Matériel

- Une grande casserole
- Des tasses et des cuillères à mesurer
- Une cuillère de bois pour mélanger
- Un couteau à hacher, une planche à découper et un épluche-légumes
- Une surface de cuisson ou une plaque chauffante
- Un mélangeur ou un pied mélangeur
- De petits bols à service et des cuillères
- Des couteaux à beurre
- Une louche



Ils peuvent laver les ingrédients, les mesurer, les couper avec un couteau à beurre, mettre la table, ranger, laver la vaisselle, préparer les portions et faire le service.



POTAGE À LA COURGE, AUX POMMES ET AU CARI

Temps de préparation : 15 minutes

Rendement : 8 tasses (2 l) ou environ 25 portions individuelles de 1/3 de tasse (80 ml)

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 1 courge musquée moyenne ou une grosse courge poivrée, pelée et coupée en dés (environ 6 tasses/1,5 l)
- 2 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait, réchauffé
- Sel et poivre, au goût

Instructions :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient attendris.
3. Ajouter la poudre de cari, la courge et les pommes, puis mélanger et faire revenir pendant 2 minutes.
4. Verser le bouillon, couvrir et porter à ébullition.
5. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter, avec le couvert, pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et les pommes soient tendres.
6. Utiliser un pied mélangeur dans la casserole, ou transférer le potage une partie à la fois dans un mélangeur; réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse (remettre dans la casserole, au besoin).
7. Ajouter le lait réchauffé et chauffer le potage à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe (ne pas porter le potage à ébullition).
8. Assaisonner au goût en ajoutant jusqu'à 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre.
9. Utiliser la louche pour verser le potage dans les bols à service.

Vous n'avez pas envie de préparer un potage dans la classe, mais voulez cuisiner avec vos élèves? Essayez plutôt une recette de lait frappé. Commandez pour votre classe un ensemble de la ressource *Laits frappés*: tournez, mélangez, savourez à educationnutrition.ca/cataloguemaritimes.

ACTIVITÉ 6



À LA DÉCOUVERTE D'UNE FERME LAITIÈRE

À la page 8, vous verrez une ferme laitière près de l'école. Profitez de cette occasion pour explorer ce qui se trouve généralement dans une ferme laitière ou dans les environs.



Matériel

- Infographie de l'écosystème de la ferme laitière, accessible à educationnutrition.ca/livre1 (recherchez l'annexe E)

Note à l'enseignant(e)

Pour guider la discussion, projetez devant la classe l'*Infographie de l'écosystème de la ferme laitière* (qui inclut des exemples de choses que l'on trouve généralement dans une ferme laitière et les environs) et posez les questions suivantes :

Quelles sortes d'aliments sont faits à partir de lait ?

Quelles sortes d'animaux pourrait-on trouver dans la ferme ?

Quelles plantes sont cultivées pour nourrir les vaches ?

Qui travaille dans une ferme laitière ?

Qui pourrait visiter une ferme laitière pour aider à ce que tout fonctionne bien ?

Quels équipements ou machines trouve-t-on dans une ferme laitière ?

Comment le lait se rend-il de la ferme au transformateur laitier ?



SECTION «LE SAVIEZ-VOUS?» POUR LES ENSEIGNANT(E)S

Cette section contient des renseignements généraux destinés aux enseignants et n'est pas conçue pour être lue à voix haute aux élèves. Nous l'avons incluse afin de fournir du contexte et des notions pour enrichir les discussions avec vos élèves.

Les aliments et la santé dentaire : ce que dit la science

Pourquoi la conductrice d'autobus dit-elle à Emma qu'elle mange des aliments nutritifs comme des légumes, des fruits, des noix, du lait et du fromage (pages 18-19)?

Ces aliments sont **non cariogènes** ou **cariostatiques**, ce qui signifie qu'ils ne favorisent pas le développement de caries ou qu'ils protègent les dents des caries. Explorons quelques mécanismes potentiels qui expliquent ce phénomène :

- Les aliments comme les légumes, les fruits, les noix et le fromage doivent être mastiqués. Ainsi, ils **stimulent la production de salive**, ce qui neutralise l'acidité buccale et permet de rincer les résidus d'aliments de la bouche.
- Le fromage et le yogourt sont une source de calcium. Le lait est une bonne source de calcium et une excellente source de vitamine D. Or, **le calcium et la vitamine D** aident l'émail des dents à demeurer résistant, ce qui protège les dents des caries.

Pourquoi le père d'Emma lui dit-il qu'il essaye de limiter sa consommation d'aliments sucrés et collants (page 22)?

Les aliments sucrés ou collants (ex. les bonbons, les fruits séchés, le jus de fruits et les boissons gazeuses) sont des aliments **cariogènes** et peuvent contribuer à la carie dentaire. Une alimentation équilibrée peut parfois inclure des aliments cariogènes. Toutefois, il est recommandé de les consommer pendant un repas et de se brosser les dents peu après afin de réduire la période pendant laquelle du sucre demeure sur les dents.

Les mots que nous utilisons pour parler des aliments : attention de bien les choisir

Les aliments sont-ils bons ou mauvais? Santé ou non santé? Peut-on les manger à chaque jour ou parfois?

Lorsque vous parlez des aliments avec les élèves, il peut être facile de les catégoriser ainsi. Mais ce type de catégorisation est problématique, car il peut mener à des sentiments de honte, de culpabilité ou d'embarras. De plus, la catégorisation pourrait créer une association négative avec les aliments et contribuer à de futurs problèmes alimentaires (troubles alimentaires, trouble de l'alimentation sélective, etc.).

Les élèves ont peu d'influence (voire aucune) sur les aliments qu'achète leur famille et qu'ils apportent à l'école. Généralement, ce sont les parents ou les tuteurs qui font les choix. Or, il est important de se souvenir que de nombreux facteurs influencent les choix alimentaires, par exemple le statut socio-économique, la culture, les troubles médicaux ou la sensibilité aux textures. Il faut aussi considérer que beaucoup de familles sont confrontées à l'insécurité alimentaire, ce qui signifie qu'elles ont un accès incertain ou limité à des aliments abordables et nutritifs à la maison. Ainsi, les aliments qu'apportent les élèves à l'école sont possiblement les seuls aliments disponibles. Si les aliments qu'apportent certains de vos élèves vous préoccupent, parlez-en au parent ou aux tuteurs en l'absence de l'élève.

Comment pouvez-vous véhiculer des messages positifs à propos de tous les aliments et créer un espace sûr pour tous les élèves?

Plutôt que de catégoriser les aliments ou d'émettre des commentaires sur les dîners ou collations des élèves, encouragez les enfants à essayer une variété d'aliments nutritifs. Une excellente façon d'y arriver, c'est de cuisiner en classe (consultez l'activité 5 à la page 40).