

# 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 éléments nutritifs



## Sciences

Exploration des matières vivantes, du monde qui nous entoure, des sources d'énergie et des systèmes corporels



## Français

Communication orale, lecture et écriture



## Mathématiques

Mesure, gestion des données, résolution de problèmes et aptitudes en calcul mental



## Arts visuels

Exploration d'habiletés et techniques, et de matériel



## Sciences humaines

Communauté, travail de coopération, aliments canadiens et métiers de la ferme à la table

\*FPS = Formation personnelle et sociale

Les activités suivantes, destinées aux élèves de 4<sup>e</sup> année, servent de compléments aux notions présentées dans le livre à propos du travail d'équipe et des aliments nutritifs en tant que carburant pour le corps, et permettent de soutenir les résultats d'apprentissages énoncés ci-dessus.

# ACTIVITÉ 1



## SANDWICH POUR FAIRE UN COMPTE RENDU DE LECTURE

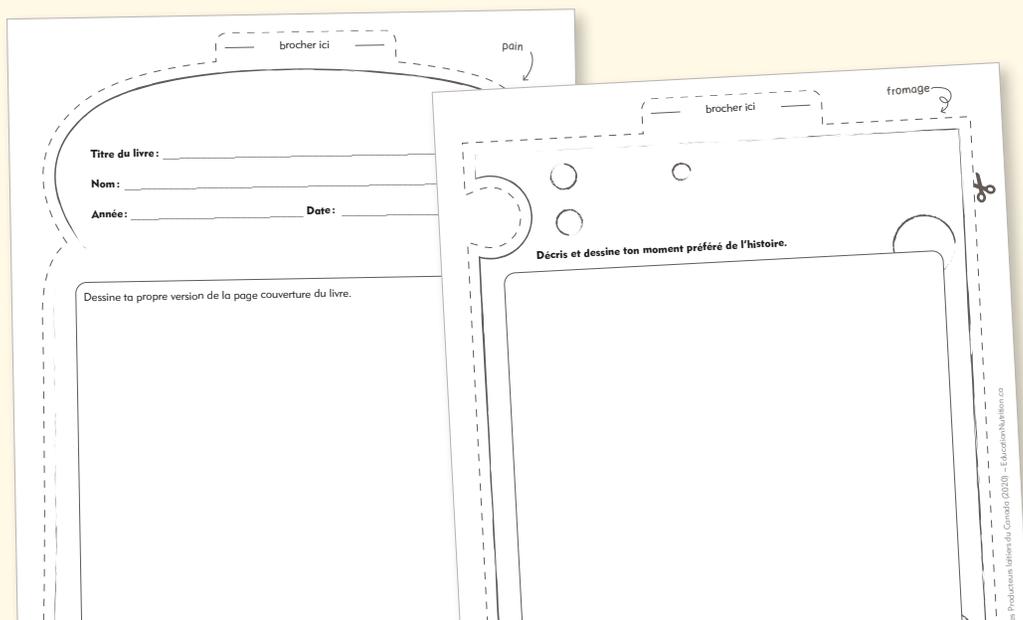
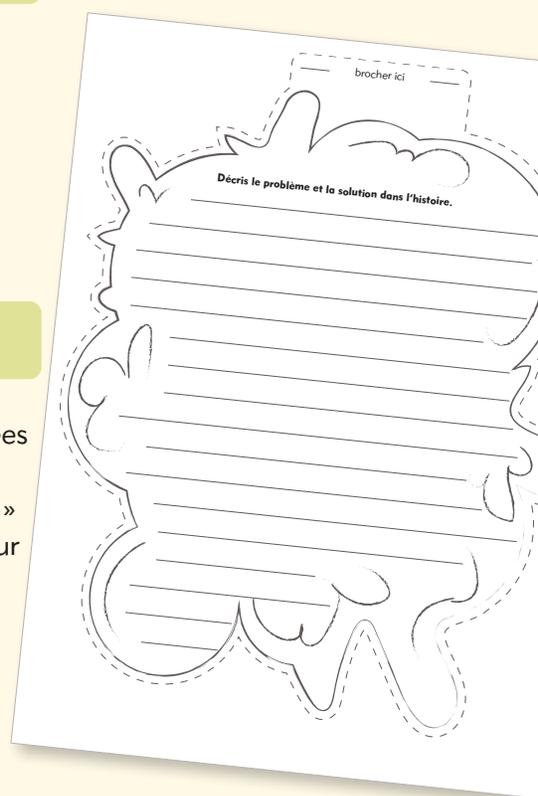
Tu viens juste d'entendre l'histoire de quatre amis qui travaillent ensemble pour construire des boîtes à savon en vue de participer à une course qui se déroulera au parc. C'est maintenant ton tour d'avoir du plaisir avec tes camarades de classe et de voir quels détails de l'histoire tu as compris.

### Matériel

- Un ensemble pour la classe du gabarit du *Sandwich pour faire un compte rendu de lecture* présenté à [educationnutrition.ca/livre4](http://educationnutrition.ca/livre4) (recherchez l'**annexe A**)
- Un ensemble de ciseaux pour la classe
- Des marqueurs et des crayons de couleur

### Note à l'enseignant(e)

Demandez aux élèves de découper sur les lignes pointillées dans les pages du *Sandwich pour faire un compte rendu de lecture*, puis de remplir chaque couche du « sandwich » en se basant sur les éléments de l'histoire. Demandez-leur ensuite d'ajouter de la couleur à toutes les couches et de brocher leur compte rendu de lecture pour former un « sandwich » complet. Finalement, divisez les élèves en petits groupes et demandez-leur de présenter à tour de rôle leur compte rendu à leur groupe.



## ACTIVITÉ 2



# BIEN DANS TON CORPS, BIEN DANS TA TÊTE

**Colin, Robin, Emma et Nadine ont appris que quoique les aliments ne puissent pas servir de carburant pour leurs boîtes à savon, ils donnent de l'énergie à leur corps. Cependant, nourrir son corps à l'aide d'aliments est seulement l'un des aspects qui contribuent à notre bien-être général. En travaillant en groupes, déterminez ce qui contribue au bien-être général.**

### Matériel

- De grandes feuilles de papier (assez grandes pour dessiner le contour d'un corps)
- Diverses fournitures artistiques

### Note à l'enseignant(e)

Divisez les élèves en petits groupes. Remettez à chaque groupe une grande feuille de papier et demandez-leur de dessiner le contour d'un corps. Invitez ensuite chaque groupe à dessiner et à écrire à l'intérieur ou autour du contour du corps ce que le bien-être signifie pour eux. Discutez des nombreuses facettes du bien-être, par exemple manger des aliments nutritifs, bien dormir, limiter le temps d'écran, faire de l'activité physique, avoir une bonne hygiène, bâtir des relations positives, passer du temps avec ses amis et sa famille, veiller à son bien-être mental et émotionnel, s'impliquer dans sa communauté et passer du temps dehors.

**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.**



### Pour poursuivre les apprentissages en français (recherche et aptitudes de présentation):

Demandez à chaque groupe de choisir l'une des facettes du bien-être (manger des aliments nutritifs, bien dormir, limiter le temps d'écran, etc.) et de faire une recherche sur le sujet. Invitez ensuite chaque groupe à présenter ses découvertes à la classe.

zzzzzz  
zzzzzz  
Bien dormir

Passer du temps avec ses amis et sa famille



Limiter le temps d'écran

Veiller à son bien-être mental et émotionnel



Manger des aliments nutritifs

Bâtir des relations positives



Avoir une bonne hygiène

Passer du temps dehors



Faire de l'activité physique

S'impliquer dans sa communauté



## ACTIVITÉ 3



# UN DÉJEUNER LOCAL/CANADIEN

Colin, Robin, Emma et Nadine ont eu vraiment beaucoup de plaisir en participant à la course de boîtes à savon. Ils ont adoré construire leurs bolides et ont vraiment aimé manger ensemble. Ils ont hâte de participer à la course l'an prochain et planifient organiser un déjeuner-partage avec des aliments cultivés et produits au Canada. Aidons-les à planifier ce déjeuner!

### Matériel

- Des tablettes, un laboratoire d'informatique ou une bibliothèque pour faire des recherches

### Note à l'enseignant(e)

Demandez aux élèves de planifier un déjeuner équilibré fait à partir d'aliments locaux/canadiens. Commencez par inviter les élèves à explorer quels aliments sont cultivés, élevés, pêchés ou produits dans leur province, puis au Canada.

Ensuite, indiquez-leur qu'un déjeuner équilibré devrait inclure des aliments de ces 3 catégories :

- Légumes et fruits
- Aliments protéinés (p. ex. lait, yogourt, fromage, œufs, volaille, porc, bœuf, poisson, fruits de mer, graines, haricots, pois, lentilles, tofu)
- Aliments à grains entiers (p. ex. pains, céréales, gruau, pâtes)

Demandez à chaque élève de présenter son idée de déjeuner local/canadien à la classe en expliquant d'où proviennent les aliments.



### Pour poursuivre les apprentissages en sciences humaines (métiers de la ferme/du champ jusqu'à la table) :

Demandez aux élèves de trouver le plus grand nombre possible de métiers associés aux aliments contenus dans leur déjeuner local/canadien. Par exemple, le lait est associé à des métiers comme producteur laitier, conducteur de camion de lait, superviseur du contrôle de la qualité et commis d'épicerie.



## Pour poursuivre les apprentissages en FPS (santé globale) (alimentation consciente) :

Parler des aliments donne l'occasion de présenter le sujet de l'alimentation consciente. Commencez par tenir une discussion avec la classe au sujet de l'alimentation consciente (pour plus d'information, visitez [educationnutrition.ca/alimentationconsciente](http://educationnutrition.ca/alimentationconsciente)). Ensuite, avec toute la classe, créez un tableau en deux volets comparant les comportements associés à l'« alimentation consciente » et à l'« alimentation inconsciente ». Divisez les élèves en petits groupes et invitez-les à discuter de stratégies pour pratiquer l'alimentation consciente.

Alimentation consciente	Alimentation inconsciente
Savourer les aliments	Marcher en mangeant
Prendre son temps	Jouer à des jeux vidéo en mangeant
Ne pas manger en regardant la télévision	Utiliser son téléphone en mangeant
Ne pas manger en se servant de son téléphone	

# ACTIVITÉ 4



## BATAILLE DES CHEFS – INVENTE UNE TREMPETTE DE YOGOURT!

Le père d'Emma a aidé les constructeurs de boîtes à savon à maintenir leur niveau d'énergie en leur offrant une collation. D'ailleurs, ils ont particulièrement adoré le brocoli avec la trempette de yogourt (chapitre 4). Le yogourt est une base polyvalente pour créer des trempettes, que ce soit pour y saucer des légumes, des fruits ou encore des craquelins et pains à grains entiers. Revêts ta toque de chef et invente des trempettes de yogourt!



### Matériel

- Des contenants de yogourt nature en quantité suffisante pour que chaque groupe en ait 1/2 tasse (125 ml)
- Une variété d'ingrédients (herbes, épices, fruits, légumes, condiments, etc.)
- Des aliments à tremper (légumes coupés, fruits coupés, craquelins à grains entiers, pain pita ou naan à grains entiers, etc.)
- Des bols et des cuillères (assez pour mélanger et déguster)
- Des couteaux à beurre et des planches à découper (si des aliments doivent être coupés)
- Des cuillères et tasses à mesurer
- Du papier et des crayons

### Note à l'enseignant(e)

Divisez les élèves en petits groupes et demandez-leur d'inventer une trempette de yogourt à l'aide des ingrédients disponibles (voir la liste ci-dessus pour des suggestions). Pendant que les élèves créent leur trempette, demandez-leur de consigner les ingrédients et les quantités utilisées. Invitez ensuite les élèves à nommer leur trempette et à réaliser un test de goût.



### Pour poursuivre les apprentissages en FPS (santé globale) (collations équilibrées) :

Demandez aux élèves de créer une publicité pour leur collation préférée. Une collation devrait inclure 1 à 2 aliments provenant des catégories suivantes :

- **Légumes et fruits** (p. ex. petits fruits, pommes, mini-carottes, tomates)
- **Aliments à grains entiers** (p. ex. gruau, craquelins à grains entiers, céréales à grains entiers)
- **Aliments protéinés** (p. ex. lait, yogourt, kéfir, fromage, noix, graines, œufs, viandes maigres)



## SOURCES D'ÉNERGIE

Colin, Robin, Emma et Nadine ont consacré beaucoup de réflexion et d'efforts à la construction de leurs boîtes à savon. Après la course, ils étaient curieux d'en savoir plus sur les sources d'énergie et se sont souvenus qu'ils avaient appris des choses au sujet de plusieurs sources, comme les combustibles fossiles, l'électricité, le soleil, le vent, l'eau et les aliments. C'est maintenant à ton tour d'en apprendre plus à propos des sources d'énergie.

### Matériel

- Des tablettes, un laboratoire d'informatique ou une bibliothèque pour faire des recherches
- De grandes feuilles
- Des fournitures artistiques



### Note à l'enseignant(e)

Avant de diviser les élèves en groupes, tenez une discussion en classe au sujet de l'énergie en vous servant de ces questions.

Assignez ensuite un type d'énergie à chaque groupe (soleil, vent, géothermie, marées, hydroélectricité, biomasse, nucléaire, pétrole, gaz naturel, etc.) et demandez aux groupes de faire une recherche puis de présenter leurs découvertes à la classe. Poursuivez la discussion en classe après la présentation de chaque groupe et lancez des idées sur les avantages et inconvénients de chaque type d'énergie présenté.

**Pour quelles choses avon-nous besoin d'énergie ?**

**Quel est le principal type d'énergie utilisé dans notre province ?**

**Quel est le principal type d'énergie utilisé dans les autres provinces du Canada ?**

**Quelle est la différence entre l'énergie renouvelable et non renouvelable ?**



# 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.

## Lorsque vous pensez croissance, pensez santé des os !

Dans ce livre, le groupe d'amis s'amuse en apprenant ce qui sert de carburant pour leur corps (et pour leurs boîtes à savon). Manger une variété d'aliments nutritifs chaque jour aide les enfants à obtenir les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir. Saviez-vous qu'au début de la puberté, le développement osseux s'accélère, puis atteint un pic lorsque les adolescents atteignent leur taille maximale, c'est-à-dire vers 18 ans pour les filles et 20 ans pour les garçons ? Aidez les élèves à comprendre que l'enfance et l'adolescence constituent pour eux une occasion unique de bâtir des os forts. Encouragez-les à faire ces quatre choses :

### Choisir des aliments riches en calcium

Le lait, le yogourt et le fromage contiennent naturellement du calcium facilement absorbé par l'organisme. Le lait contient également de la vitamine D et du lactose, deux composantes qui contribuent à l'absorption du calcium. On trouve aussi du calcium dans le saumon en conserve avec os et certains aliments d'origine végétale, comme les légumes verts feuillus, les légumineuses, les noix et les aliments enrichis en calcium.

Saviez-vous que la quantité de calcium absorbée par l'organisme n'est pas la même pour tous les aliments ?

Jetez un coup d'œil à ce tableau pour comparer divers aliments.



Nombre de tasses nécessaire pour obtenir la quantité de calcium absorbée en consommant 1 tasse (250 ml) de lait

Épinards : 8 tasses



Haricots rouges : 8 tasses



Graines de sésame : 5 tasses



Brocoli : 2 ½ tasses



## Consommer assez de vitamine D

La vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du calcium. Mais comment s'assurer que les élèves en consomment assez?

L'exposition au soleil est l'une des façons d'y arriver. D'ailleurs, la vitamine D est souvent appelée la vitamine « soleil » puisqu'elle est produite lorsque la peau est exposée aux rayons ultraviolets du soleil. La quantité qui peut être produite par la peau grâce à l'exposition au soleil dépend de l'âge, de la latitude géographique, de la pigmentation de la peau et de l'utilisation d'une protection solaire. Cependant, au Canada, il est difficile d'obtenir assez de vitamine D tout au long de l'année par l'entremise du soleil.

Les aliments sont un autre moyen d'y arriver. La vitamine D est naturellement présente dans un petit nombre d'aliments, entre autres les œufs, le poisson gras (p. ex. la truite, le saumon, le maquereau et les sardines) et l'huile de foie de poisson. Il y a également de la vitamine D dans le lait en raison de l'enrichissement obligatoire au Canada, ce qui fait du lait une excellente source de vitamine D. Discutez de ces sources avec vos élèves afin de voir s'ils consomment des aliments qui contiennent de la vitamine D.

## Consommer des protéines à chaque repas

Tout comme le calcium et la vitamine D, les protéines sont un élément nutritif important pour la croissance et le maintien des os. On trouve des protéines dans des aliments tels que le lait, le yogourt, le fromage, les noix, les graines, les légumineuses, les œufs, le poisson et les viandes maigres. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer des aliments protéinés à chaque repas. Ceux-ci devraient couvrir le 1/4 de notre assiette.

## Faire de l'activité physique

Les enfants et les jeunes devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, dont des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et des activités permettant de développer la force des muscles et des os. Voici quelques idées pour que les élèves bougent et s'amuse :

- Jouer à un jeu actif comme la tague.
- Se lancer le défi de marcher ou de courir dans le parc.
- Sortir son vélo, ses patins à roues alignées ou sa planche à roulettes pour se rendre chez une ou un camarade.
- Danser ou sauter à la corde au son de sa chanson préférée.
- Essayer un sport comme le basketball, le hockey, le soccer, le tennis ou le volleyball.
- Pratiquer des activités comme le ski, la luge, le patinage ou la raquette.

