

Le Guide alimentaire... en Twister!

Grâce au jeu du Twister, les enfants en apprendront davantage à propos du Guide alimentaire canadien en plus de bouger.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les quatre groupes alimentaires.
- Différencier la gauche et la droite.
- Associer les différents aliments au bon groupe alimentaire.
- Comprendre l'importance de manger une diversité de fruits et légumes pour être en bonne santé.

Matériel

- Une copie de l'annexe 1
- Quatre copies de l'annexe 2
- Une attache parisienne
- Une paire de ciseaux

Dimensions touchées

- Les dimensions physique et motrice
 - Motricité globale
- La dimension cognitive
 - Association
 - Différenciation

Le savais-tu?

Pour tous

Pour être en santé, il faut manger plusieurs aliments. Le secret est dans la variété. Saviez-vous que les aliments sont classés en groupes? On peut diviser les aliments en quatre groupes alimentaires. À chaque repas, dans nos assiettes, il est important d'avoir des aliments de tous les groupes alimentaires.¹

Les légumes et les fruits forment le premier groupe. (Montrez aux enfants l'image correspondante de l'annexe 2. Nommez chaque aliment se trouvant sur l'image.) Chaque jour, vous devez manger quatre (pour les 2 à 3 ans) ou cinq (pour les 4 à 8 ans) légumes et fruits. (Vous pouvez placer le nombre de pastilles correspondant au nombre de portions quotidiennes.) Les adultes doivent manger presque le double!²

¹ Guide alimentaire canadien, Santé Canada, page consultée en ligne le 5 août 2013, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

² Idem.

Les produits céréaliers sont le deuxième groupe alimentaire. (Montrez aux enfants l'image correspondante de l'annexe 2. Nommez chaque aliment se trouvant sur l'image.) Chaque jour, vous devez manger trois (pour les 2 à 3 ans) ou quatre (pour les 4 à 8 ans) produits céréaliers. (Vous pouvez placer le nombre de pastilles correspondant au nombre de portions quotidiennes.) Les adultes doivent manger presque le double de produits céréaliers!³

Le lait et les substituts correspondent au troisième groupe. (Montrez aux enfants l'image correspondante de l'annexe 2. Nommez chaque aliment se trouvant sur l'image.) Chaque jour, vous devez consommer deux portions de lait et de substituts. (Vous pouvez placer le nombre de pastilles correspondant au nombre de portions quotidiennes.) Les adultes doivent en manger autant que vous!⁴

Les viandes et les substituts forment le quatrième et dernier groupe alimentaire. (Montrez aux enfants l'image correspondante de l'annexe 2. Nommez chaque aliment se trouvant sur l'image.) Chaque jour, vous devez manger une portion de viande. (Vous pouvez placer le nombre de pastilles correspondant au nombre de portions quotidiennes.) Les adultes, eux, doivent en consommer deux par jour.⁵

Pour être en santé, il faut, en plus d'une bonne alimentation, être actif. Êtes-vous prêts à bouger?

Préparation de l'activité

Faites imprimer en couleurs l'annexe 1 sur du carton. Préparez la roulette en découpant la flèche; fixez-la au centre du cercle, sur le « X », grâce à l'attache parisienne. Faites imprimer en couleurs l'annexe 2 en quadruple exemplaires. Découpez les cercles. Pour réutiliser les pastilles, plastifiez-les.

Placez au sol les pastilles en quatre colonnes, chaque colonne correspondant à chaque groupe alimentaire. Pour les fixer, vous pouvez utiliser de la gommette ou du ruban adhésif. Si vous avez placé certaines des pastilles en partageant « Le savais-tu? », placez le reste des pastilles.

Questions à poser aux enfants

- Nommez des aliments que vous mangez tous les jours.
- Combien y a-t-il de groupes alimentaires?
- À quel groupe alimentaire appartient la pomme? Le pain? Le lait? Le poulet? La patate? Le fromage? Le poisson? Le riz?
- Le chocolat fait partie de quel groupe alimentaire? Demandez aux enfants de regarder attentivement les images. Voyez-vous le chocolat? Les bonbons? Les chips? Les boissons gazeuses? Expliquez aux enfants que ces aliments peuvent être mangés, mais pas tous les jours, car ils ont une valeur nutritive faible. Ces aliments sont des aliments d'exception et ils doivent être consommés avec modération.⁶

³ Guide alimentaire canadien, Santé Canada, page consultée en ligne le 5 août 2013, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

⁴ Idem.

⁵ Idem.

⁶ Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Vision de la saine alimentation*, p. 3, document consulté en ligne le 6 août 2013, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-289-10F.pdf>.

Réponses des enfants



Déroulement

Introduction

Partagez aux enfants « Le savais-tu? ».

1. Faites des équipes de deux ou trois joueurs. Désignez quatre jeunes comme les premiers joueurs. Les autres devront tourner la flèche de la roulette pour leur coéquipier.
2. À tour de rôle, chaque équipe joue. L'enfant qui tourne la roulette doit dire à son partenaire la partie du corps qu'il doit placer sur le tapis de jeu ainsi que le groupe alimentaire sur lequel il doit le placer. L'enfant près du tapis de jeu s'exécute.
3. Après un tour, recommencez.
4. Inversez les rôles après quelques tours et refaites l'activité.



Retour

- Montrez de nouveau chaque pastille. Demandez aux enfants de quel groupe alimentaire il s'agit. Demandez-leur un exemple pour chacun des groupes alimentaires.
- Rappelez l'importance de manger une diversité d'aliments.
- Demandez-leur combien de groupes alimentaires il y a.
- Demandez-leur un exemple d'aliment d'exception. Demandez-leur aussi d'expliquer ce qu'est un aliment d'exception.
- Peut-on manger des aliments d'exception tous les jours?

Variantes

Voici les variantes de l'activité.

- a. **En solo** : Faites imprimer pour chaque enfant une copie de l'annexe 2. Placez au sol, devant chacun des joueurs, les quatre pastilles, en deux rangées et deux colonnes. Chaque enfant a son tapis, il doit alors suivre les instructions.
- b. **Cherche et trouve** : Cachez dans votre local ou à l'extérieur les pastilles; fiez-vous au nombre de portions pour chacun des groupes alimentaires. Vous pouvez faire des équipes. Vous pouvez aussi ajouter un chrono pour avoir une difficulté supplémentaire. À la fin, faites remarquer aux enfants combien de pastilles il y a pour chaque groupe en leur spécifiant qu'il s'agit du nombre de portions qu'ils doivent consommer chaque jour.
- c. **Quatre groupes alimentaires** : Assoyez-vous en groupe. Utilisez la roulette afin d'alimenter la discussion. À tour de rôle, chaque enfant doit nommer un aliment qui appartient au groupe pointé par la flèche de la roulette.

Vous pouvez utiliser les images de l'annexe 2 comme chemin vers le lieu où les collations et les repas sont pris.



Chanson

Les légumes⁷

Tous les légu-mes,
 Au clair de lu-ne,
 Étaient en train de s'amuser. Hé!
 Ils s'amusaient-aient,
 Tant qu'ils pouvaient-aient,
 Et les passants les regardaient.
 Les cornichons, tournaient en rond,
 Les artichauts sautaient à petits sauts,
 Les céleris valsaient sans bruit,
 Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur-eur!

Les beaux légumes⁸

Des beaux légumes pour tout l'monde
 Des navets puis des laitues
 Des oignons puis des concombres
 Et puis des choux-fleurs
 Des beaux légumes pour tout l'monde
 Du maïs puis des carottes
 Des tomates puis des poireaux
 Puis des pommes de terre
 Je suis un navet, vet, vet
 Je pousse sous terre
 J'voudrais bien qu'un jour on me déterre
 Je suis une laitue tue, tue
 J'veux être mangée
 J'ai bien hâte qu'on vienne me récolter

Poussent, poussent, poussent les beaux gros
 légumes
 Poussent, poussent, poussent de plus en plus gros
 Miam, miam, miam les beaux gros légumes
 Miam, miam, miam j'ai hâte d'en manger

Je suis un oignon gnon, gnon
 Je suis un concombre comb, comb
 J'suis une pomme de terre, terre, terre
 J'suis un chou-fleur, fleur, fleur
 Je suis une carotte, rotte, rotte
 Je suis un maïs, is, is
 Je suis un poireau, reau, reau
 Je suis une tomate, mate, mate

⁷ Éducatout, Programmation sur le thème des légumes, Chansons et comptines, *Les légumes*, page consultée en ligne le 6 août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-legumes.htm>.

⁸ Source : Passe-Partout (Consulté en ligne sur Éducatout, Programmation sur le thème des légumes, Chansons et comptines, *Les légumes*, page consultée en ligne le 6 août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-legumes.htm>.

Les pommes⁹

Une pomme jaune
 Tombe, tombe, tombe
 Une pomme jaune
 Tombe jusqu'au sol

Une pomme rouge
 Bouge, bouge, bouge
 Une pomme rouge
 Bouge dans le vent

Une pomme verte,
 saperlipopette,
 ne laisse aucune miette
 dans ma petite assiette!

⁹ Jeunes Pousses 2010, Automne – Récole d'automne, Comptine, *Les pommes*, p. 47.



Mini-sondage à propos de l'activité

1. Comment qualifieriez-vous la participation des enfants et leur intérêt?
 - Excellente participation, ils étaient très enthousiastes.
 - Bonne participation, ils étaient enthousiastes.
 - Ni bonne, ni mauvaise; ça ne leur faisait ni chaud ni froid.
 - Mauvaise, il fallait souvent les motiver à continuer l'activité.
 - Très mauvaise, ils n'étaient pas intéressés par l'activité.

2. L'activité est-elle à refaire telle quelle? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?
 - Oui
 - Non

3. Après avoir fait le retour, comment qualifieriez-vous la compréhension des enfants à propos du sujet de l'activité?
 - Excellente compréhension, plusieurs éléments nouveaux étaient intériorisés.
 - Bonne compréhension, certains éléments nouveaux étaient intériorisés.
 - Mauvaise, aucun nouvel élément n'a été intériorisé.
 - Très mauvaise, les éléments intériorisés ne correspondent pas à ceux de l'activité.

4. Est-ce que d'autres variantes à l'activité seraient envisageables? Si oui, expliquez-les en quelques lignes.
