

Station d'activité : Le temps presse! Quoi manger?

Description de l'activité

Les élèves devront faire preuve de créativité et utiliser leurs compétences en planification tout en faisant un plan pour les collations de la semaine.

Messages clés

- La planification des repas et des collations peut vous aider à faire des choix alimentaires plus sains chaque jour. Elle peut aussi vous faire gagner du temps et économiser de l'argent.
- Pour planifier un repas santé, essayez d'inclure des aliments provenant du Guide alimentaire canadien.
- La taille de votre collation peut dépendre de votre âge, de votre niveau d'activité et de l'heure de votre prochain repas. Une petite collation peut se composer simplement de légumes et d'une trempette ou d'un fruit. Une plus grosse collation peut inclure deux sections ou plus de l'[Assiette bien manger](#) du Guide alimentaire canadien, comme des aliments à grains entiers, des légumes, des fruits et des aliments protéinés.
- Servez-vous du [Weekly Menu Planner](#) (en anglais) pour vous aider à planifier les repas et les collations.
- Le Guide alimentaire canadien recommande que votre assiette se compose à moitié de légumes et de fruits. Planifier manger des fruits et des légumes à tous les repas et toutes les collations constitue une stratégie qui vous permettra d'en consommer la quantité recommandée.

Matériel

- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Planification hebdomadaire de collations et Liste des aliments (en imprimer un exemplaire par élève)
- Document de travail : [Collations santé](#) (en imprimer cinq exemplaires)

Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, les documents à distribuer et les feuilles de travail dans la zone d'activité.
- Les élèves voudront peut-être se référer au site Web du [Guide alimentaire canadien](#).



Corrigé de l'activité

Il n'y a pas de corrigé pour cette question : *Planifiez une collation après l'école différente pour chaque jour de la semaine à l'aide de la liste des aliments.* On encourage les élèves à être créatifs, à utiliser une variété d'ingrédients et à équilibrer leurs collations en choisissant des aliments provenant d'au moins deux sections de l'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien.

Station d'activité :

**Le temps presse!
Quoi manger?**

Station d'activité :

Le temps presse! Quoi manger?

Instructions :

- Votre semaine est très chargée.
Après l'école, vous ne disposez que de 10 minutes pour manger une collation avant vos activités.
- Planifiez une collation après l'école différente pour chaque jour de la semaine à l'aide de la liste des aliments.
- Inscrivez vos collations sur la feuille.

Conseil : Essayez d'inclure deux sections de l'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien.

Feuilles de travail Planification hebdomadaire de collations et Liste des aliments

| Planificateur hebdomadaire de collations | |
|---|---|
| Lundi | Liste d'aliments <ul style="list-style-type: none"> • Amandes • Pommes • Avocat • Bananes • Bleuets • Brocoli • Haricots noirs en conserve • Thon en conserve • Carottes • Fromage cheddar • Concombre • Abricots séchés • Maïs congelé • Granola • Houmos • Céréales d'avoine • Beurre d'arachide • Poivrons • Pita • Lait • Tranches de poulet rôti • Yogourt • Craquelins de grains entiers • Pain de blé entier • Tortillas de blé entier |
| Mardi | |
| Mercredi | |
| Jeudi | |
| Vendredi | |
| Samedi | |
| Samedi | |
| Autres idées originales : | |

Au nombre des condiments que vous pouvez utiliser, on trouve :

- Mayonnaise, moutarde, margarine
- Huile d'olive
- Vinaigrette

Station d'activité : Croquant, juteux ou sucré? À vous de choisir!

Description de l'activité

Les élèves pourront comprendre l'importance de manger une variété de légumes et de fruits et trouver des façons créatives de les utiliser dans les repas et les collations.

Messages clés

- Le Guide alimentaire canadien recommande de manger une variété d'aliments sains accompagnée de beaucoup de légumes et de fruits.
- Consommer une variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de maladies chroniques. Essayez de remplir votre assiette de légumes et de fruits à chaque repas. Mangez des légumes et des fruits comme collation.

Matériel

- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Feuilles blanches (une par élève) et marqueurs ou crayons de couleur
- Feuille de travail : Assiette vierge (en imprimer un exemplaire par élève)
- Document de travail : [Consommer davantage de légumes et de fruits](#) (en imprimer cinq exemplaires)
- **Facultatif** : [Guide alimentaire canadien en bref](#) (commandez [ici](#))
- Annexe à imprimer : Photos de différents légumes et fruits, imprimées. Prévoyez une à deux photos par élève. Il peut être nécessaire d'utiliser des doubles.
- **Activité facultative** : Dégustation de légumes : Fournissez une variété (6 à 8) de légumes, lavés et coupés en petits morceaux afin que les élèves puissent y goûter. Voici des suggestions : des épinards, des betteraves, des courgettes, des patates douces, du jicama, du manioc, du panais et du navet.
 - Lingettes humides ou désinfectant pour les mains
 - Cuillères, fourchettes ou cure-dents pour la dégustation

Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, les feuilles de travail, les marqueurs ou les crayons à colorier dans la zone d'activité.
- Découpez les photos d'aliments en cartes, puis placez-les sur une table.

Facultatif : *Dégustation* :

- Lavez et coupez des échantillons d'aliments et placez-les dans des assiettes ou des bols. Fournissez des lingettes humides ou du désinfectant pour les mains, des cuillères, des fourchettes ou des cure-dents pour la dégustation.

Corrigé de l'activité

Les repas devraient comprendre les proportions suivantes :

- 1/2 assiette de fruits et/ou de légumes
- 1/4 assiette d'aliments à grains entiers
- 1/4 assiette d'aliments protéinés

Discussion :

Demandez aux élèves de décrire les repas qu'ils ont concoctés pour le déjeuner, le dîner et le souper.

Voici d'autres options pour l'activité :

- Cherchez des recettes qui comprennent les légumes et les fruits que vous avez sélectionnés.
- Planifiez, budgétisez et préparez une série de repas sains. Prenez des photos des repas et créez un livre de recettes de classe.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour commander d'autres exemplaires du Guide alimentaire canadien en bref, reportez-vous au site Web suivant : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Questions de discussion et réponses

1. Pourquoi est-il important de manger une variété de légumes et de fruits?

Les légumes et les fruits peuvent ajouter de la couleur, de la variété et de la texture à vos repas et collations et les rendre plus attrayants. Les légumes et les fruits contiennent des fibres et du potassium qui vous aident à réduire votre risque de maladies cardiaques et d'AVC. Consommer la quantité recommandée de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.

2. Encouragez les élèves à réfléchir à leurs propres choix de repas afin de déterminer les repas auxquels ils pourraient inclure davantage de légumes et de fruits. Nommez des façons d'inclure davantage de légumes et de fruits dans les repas.

Reportez-vous à :

la page Web [Mangez des légumes et des fruits](#)

au document à distribuer [Eat More Vegetables and Fruits](#) (en anglais) pour obtenir des idées

Annexe : Photos de légumes et de fruits



Chou frisé



Poivron



Cantaloup



Avocat



Baies mélangées



Épinard



Chou



Haricots verts



Courge



Betteraves



Brocoli



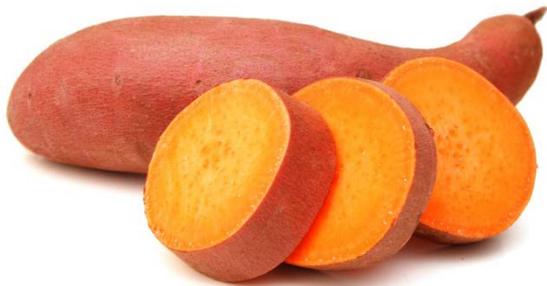
Orange



Fraises



Tomates



Patate douce



Poire



Pêches



Courgette

Station d'activité :

**Croquant, juteux ou
sucré? À vous de
choisir!**

Station d'activité :

Croquant, juteux ou sucré?

À vous de choisir!

Instructions :

- Sélectionnez deux photos ou plus de légumes ou de fruits parmi celles fournies pour vous inspirer à créer votre propre assiette santé. Servez-vous du papier fourni pour dessiner un bon repas ou une bonne collation qui comprend les aliments que vous avez choisis.
- Faites preuve de créativité! Vous pouvez vous servir de l'assiette santé divisée ou d'une assiette vierge pour créer un repas combiné comme une soupe, un roulé, un bol de riz ou un bol de nouilles. Assurez-vous simplement que la proportion de légumes et de fruits remplit la moitié de votre assiette.

Assiette bien manger vierge

