

# CLASS II



## Children's Lifestyle And School-performance Study

### Plan de leçon : Développement personnel et social, 5<sup>e</sup> année

#### Une vie saine et active

Vue d'ensemble	
<b>Domaine d'apprentissage</b>	La bonne santé
<b>Résultats d'apprentissages pour la 5<sup>e</sup> année</b>	5B - Savoir Être : Développer des attitudes qui influenceront ses choix de vie
<b>Objectif</b>	Pour expliquer l'importance d'une alimentation saine et l'activité physique à travers une expérience d'apprentissage actif
<b>Organisation</b>	Activité pour toute la classe
<b>Ressources</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>🍎 Cartes d'activités avec des images d'aliments (une feuille de photos pour chaque équipe)</li><li>🍎 Cerceaux ou objets à sauter par-dessus (5 pour chaque équipe)</li><li>🍎 Trois contenants pour chaque équipe pour recueillir des images d'aliments</li></ul>
<b>Préparation</b>	Couper la feuille de fiches d'activités le long des lignes pointillées afin que chaque équipe a un ensemble de cartes d'alimentation de petite taille (25 au total)
<b>Va plus loin.....</b>	Si le temps est agréable, cette activité pourrait être fait à l'extérieur pour permettre plus d'espace.

*Cette leçon est aligné avec les résultats d'apprentissage spécifiques du programme de développement personnel et social de la 5<sup>e</sup> année et a été révisé par le ministère de l'Éducation, services des programmes en anglais.*

## CLASS II Plan de leçon : Une vie saine et active (30 minutes)

### Première étape : Préparation (5 minutes)

Expliquez que la classe a participé à un projet de recherche important appelé CLASS II, qui représente le mode de vie et le rendement scolaire des enfants. Tous les élèves de 5<sup>e</sup> année en Nouvelle-Écosse ont eu la chance de participer. Les élèves de la 5<sup>e</sup> année ont rempli deux sondages et ont fait mesuré leur croissance et développement physique.

#### Demander aux élèves :

*Vous souvenez-vous quels types de questions ont été posés dans ces sondages?*

- Les sondages questionnent les différents aliments que vous mangez et les activités physiques que vous faites. Il y avait aussi des questions sur vos opinions et vos sentiments au sujet de la nutrition et de l'activité physique.

*Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'avoir une bonne nutrition et de faire l'activité physique?*

- La nourriture est importante car elle : contient des éléments nutritifs qui apportent de l'énergie à nos corps, nous aide à grandir et nous aide à rester en bonne santé en nous protégeant contre la maladie.
- L'activité physique est importante pour: construire des os solides et renforcer les muscles, entretenir la souplesse, promouvoir une bonne posture et l'équilibre, améliorer la condition physique, renforcer le cœur, améliorer l'estime de soi physique, et augmenter la relaxation.
- La nutrition et l'activité physique aide à la croissance et le développement, aide avec la concentration et l'apprentissage et soutient positif du bien-être mental.

### Stratégies d'enseignement (10 minutes)

#### Demander aux élèves:

*Pourquoi avons-nous besoin de manger des aliments sains?*

- La nourriture donne de l'énergie à notre corps pour que notre cerveau puisse penser, pour que les muscles puissent travailler, pour faire notre cœur battre et pour faire respirer nos poumons.
- Il y a trois différents nutriments énergétiques dans les aliments - glucides, lipides (matières grasses) et protéines. Ceux-ci fournissent à l'organisme l'énergie dont il a besoin.
- Les **glucides** (sucres et amidons) sont le carburant préféré du corps. Environ la moitié de notre énergie (ou calories) devrait venir des glucides tous les jours. Les meilleures sources de glucides sont les produits céréaliers (en particulier les produits céréaliers entiers) telles que les pains, pâtes, riz et autres céréales, y compris aussi les légumes et les fruits.
- Les **matières grasses** (lipides) sont une source d'énergie essentielle pour la croissance, le développement et l'activité des enfants. Les matières grasses aident le corps à absorber une partie des éléments nutritifs qui sont essentiels à une bonne santé, tels que les vitamines A, D, E et K. Tout le monde a besoin de gras, mais de nombreux Canadiens mangent plus de gras qu'ils ont besoin pour une bonne santé. Les enfants doivent être encouragés à manger des produits alimentaires faibles en matières grasses, tels que le lait et les yaourts faible en gras, les produits céréaliers et les pois secs, les haricots et les lentilles. Cependant, les aliments riches en nutriments comme le beurre d'arachide et le fromage ne doit pas être restreint durant l'enfance en raison de préoccupations concernant les matières grasses.
- Les **protéines** aident le corps à grandir et se développer. L'organisme décompose les protéines, appelées acides aminés, que les cellules utilisent pour construire et réparer des tissus comme les muscles, peau, cheveux et des ongles. Les produits d'origine animale comme le lait, yaourt, fromage, viande, volaille, poisson et œufs sont des sources de protéines complètes qui fournissent tous les acides aminés dont vous avez besoin pour la vie. La protéine de soya est également une protéine complète. Les substituts de viande comme le beurre d'arachide, les pois secs, les haricots et les lentilles sont des sources de protéines incomplètes qui fournissent une partie des acides aminés essentiels. Les produits céréaliers comme les pains, riz et pâtes fournissent également des protéines incomplètes en plus petites quantités. La plupart des gens mangent beaucoup de protéines en mangeant une variété d'aliments.

### **Activité : Réalisation (15 minutes)**

Expliquer qu'aujourd'hui l'activité impliquera une expérience d'apprentissage active de combiner leurs connaissances d'une alimentation saine avec une activité physique.

L'activité est un jeu où les équipes s'opposent pour recueillir des images d'aliments et de les mettre dans leur panier d'éléments nutritifs. Un à la fois, chaque membre de l'équipe devrait recueillir un article et de le retourner à l'ensemble de l'équipe. L'équipe gagnante sera celle qui peut bien correspondre à l'ensemble des aliments à la meilleure source d'éléments nutritifs qu'ils fournissent.

Selon l'espace, on peut diviser la classe en quatre équipes. Faire une ligne de départ et puis placez cinq cerceaux (ou objets) pour chaque équipe en ligne, en donnant l'espace pour que les élèves puissent sauter d'un cerceau à l'autre. A l'extrémité des cerceaux, place la pile de photos de nourriture. Chaque équipe doit avoir trois paniers qui représentent les trois différents nutriments énergétiques: les glucides, les protéines et les matières grasses.

Chaque membre de l'équipe doit sauter dans les cerceaux pour arriver aux photos des aliments, sélectionnez une photo de leur pile, puis sautez à travers les cerceaux pour retourner à la ligne de départ. En arrivant de retour à la ligne de départ, l'élève laisse tomber la photo de nourriture choisie dans le panier approprié et ensuite le prochain membre de l'équipe peut répéter la même chose. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier, avec tous les aliments dans le panier qui correspond à la meilleure source d'éléments nutritifs qu'ils fournissent.

# Corrigé des éléments nutritifs

<b>glucides</b>	<b>protéine</b>	<b>matières grasses</b>
des asperges	des amandes*	des amandes*
de l'ananas	du beurre d'arachide*	un avocat*
un avocat*	des fèves rouges	du beurre d'arachide*
du beurre d'arachide*	du fromage de chèvres*	du fromage de chèvres*
des carottes	du fromage de swiss*	du fromage de swiss*
des champignons	des graines de tournesol*	des graines de tournesol*
du couscous	du lait 2%*	des oeufs*
des fèves rouges*	des oeufs*	
des figues	du poulet	
des graines de tournesol*	du saumon	
des haricots verts	du thon	
du lait 2%*	du tofu	
du pain de blé	du yaourt*	
du pain pita		
du riz sauvage		
du spaghetti		
du yaourt*		



**des amandes**



**des fèves rouges**



**du saumon**



**du poulet**



**du tofu**



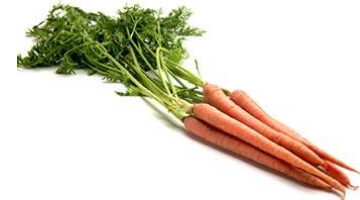
**des figes**



**de l'ananas**



**des champignons**



**des carottes**



**un avocat**



**des asperges**



**du couscous**



**du pain pita**



**du riz sauvage**



**du spaghetti**



**du pain de blé entier**



**du yaourt**



**du lait 2%**



**du fromage de swiss**



**du fromage de chèvre**



**du beurre d'arachides**



**des oeufs**



**du thon**



**des graines de tournesol**



**des haricots verts**