

CULTIVER L'ATHLÈTE EN TOI

ACTIVITÉ EN CLASSE : JE MANGE DONT JE SUIS

LIENS THÉMATIQUES 6^E ANNÉE

Formation personnelle et sociale, éducation physique

OBJECTIFS

Les élèves vont...

- approfondir leur compréhension de ce qu'est une alimentation saine.
- réfléchir à leur propre alimentation.
- apprendre que les choix de vie sains aident à mener au succès.

RESSOURCES

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- <https://fr.nbsportshalloffame.com/search-honoured-members>
- <http://www.lacaseauxenfants.org/alimentation/alim-equilibre.htm>

L'OBJECTIF PRINCIPAL

Les élèves apprendront les effets à court et à long terme d'une alimentation saine. Les élèves apprendront comment l'alimentation doit être adaptée aux besoins de l'individu. Ils réfléchiront sur leurs propres habitudes alimentaires et trouveront des solutions afin de l'améliorer, s'il y a lieu.

ACTIVITÉ EN CLASSE (ENVIRON 60 MINUTES)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Copies du guide alimentaire canadien (voir les ressources offertes).
- Un journal de bord par élève.

PRÉPARATION

Regardez le guide alimentaire canadien avec les élèves comme introduction à ce qu'une alimentation saine doit contenir. Discutez et questionnez le groupe par rapport à l'alimentation des athlètes. Vous pouvez explorer le site suivant pour vous aider à piquer la curiosité des élèves; <https://fr.nbsportshalloffame.com/search-honoured-members>. Vous pouvez aussi accéder la ressource suivante pour répondre aux questions ci-bas; <http://www.lacaseauxenfants.org/alimentation/alim-equilibre.htm>.

Demandez aux élèves les questions suivantes:

- C'est quoi des calories?
- Combien de calories un adulte qui n'est pas un athlète a-t-il besoin d'accumuler dans son corps par jour?
- Croyez-vous que l'alimentation d'une athlète et d'un bâtisseur est la même?
- Qu'est-ce qu'un athlète en patinage artistique mangerait en comparaison à un athlète en musculature?

Pensez à demander une question relative à l'alimentation à l'ambassadeur sportive qui viendra vous visiter prochainement.

Avant la visite avec un ambassadeur sportif, demandez aux élèves de tenir un journal de bord qu'ils pourront utiliser pour noter leurs habitudes alimentaires pendant une semaine complète. À la fin de la semaine, les élèves peuvent se regrouper en équipes et afin de leur demander de comparer leurs notes de journal entre co-équipiers.

Il serait intéressant d'attribuer des points par chaque repas ou journée qui respecte le guide alimentaire canadien. Puis, en utilisant le système de point, ou les notes prises dans leur journal de bord, les élèves peuvent illustrer avec un graphique les habitudes alimentaires de leur groupe et le partager avec le reste de la classe.

CONCLUSION ET RÉFLEXIONS

Discutez de l'importance d'une alimentation saine et des effets à court et long terme de celle-ci. Demandez aux élèves de jeter un dernier coup d'œil à leur journal de bord afin de réfléchir et de répondre aux questions suivantes:

- Quel aliment j'ai mangé qui n'était pas un choix santé?
- Qu'est-ce que j'aurais pu choisir au lieu de cet aliment?

Si j'avais à préparer un met santé pour moi et ma famille je cuisinerais... (les élèves peuvent écrire le repas en question ou le dessiner, dépendant du groupe).

