

Programme de Nutrition et Cuisine Santé pour les 2^{ème} et 3^{ème} années

	Thème	Objectif de la séance	Compétences disciplinaires et contenu du programme d'études de la C.B.	Activités
Leçon 1	Qu'est-ce qu'un mode de vie sain?	Connaître les principaux éléments d'un mode de vie sain (alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress).	Découvrir et décrire les éléments d'un mode de vie sain.	Jeu de cartes sur les bonnes pratiques. Sondage sur ce qu'est un mode de vie sain auprès des adultes dans la classe. Production d'un poster illustré "Mon mode de vie sain".
Leçon 2	Les 4 groupes alimentaires	Connaître les 4 groupes alimentaires tels que décrits dans le Guide Alimentaire Canadien et leur rôle dans l'organisme.	Consommer chaque jour les éléments nutritifs recommandés provenant d'aliments de différents groupes alimentaires (2 ^{ème} année). Connaître les rôles des aliments nutritifs (3 ^{ème} année).	Jeu d'identification des groupes alimentaires dans différentes recettes. Illustration d'une assiette équilibrée.
Leçon 3	Les stratégies pour manger sainement	Savoir déchiffrer et comprendre les étiquettes nutritionnelles sur les emballages alimentaires et s'en servir pour faire ses choix.	Explorer des stratégies pour faire des choix alimentaires sains (2 ^{ème} année). Explorer et décrire des stratégies qui peuvent aider à faire des choix alimentaires sains dans une variété de contextes (3 ^{ème} année).	Lecture et comparaison d'étiquettes nutritionnelles de plusieurs produits alimentaires.
Leçon 4	Je mange bien !	Savoir différencier un repas sain et équilibré d'un repas mauvais à la santé.	Consommer chaque jour les éléments nutritifs recommandés provenant d'aliments de différents groupes alimentaires (2 ^{ème} année). Limiter sa consommation d'aliments riches en gras, en sel et en sucre (3 ^{ème} année).	Jeux de comparaison d'aliments / repas sains et mauvais à la santé. Création d'un livret de recettes santé pour la classe.
Leçon 5	Menu de la journée	Savoir composer un repas / menu équilibré et bon à la santé.	Consommer chaque jour les éléments nutritifs recommandés provenant d'aliments de différents groupes alimentaires (2 ^{ème} année). Manger 3 repas et 2 à 3 collations par jour (3 ^{ème} année).	Activités de réemploi en groupe des notions apprises pendant la semaine. Création d'un menu équilibré pour la classe pour une journée.