



## 7 Activité sur l'énergie des aliments

### Précolaire et 1<sup>er</sup> cycle

**Causerie sur la faim et la satiété** (source : [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada)

? **Le savais-tu? Ton corps te parle en t'envoyant des signaux quand tu as faim ou que tu n'as plus faim. Connais-tu ces signaux?**

→ **Quand tu as faim, ton ventre gargouille, tu manques d'énergie et tu as moins de concentration. Tu peux aussi avoir mal à la tête ou être étourdi. Quand tu n'as plus faim, tu sens que ton ventre est juste bien rempli, tu as de l'énergie à nouveau, tu peux te concentrer, tu te sens bien.**

À différentes occasions, demandez aux élèves à quel point ils ont faim (pas du tout, un peu faim, moyennement faim, beaucoup faim) afin qu'ils écoutent leurs signaux de faim et de satiété pour déterminer s'ils vont cesser de manger au repas ou s'ils vont manger une plus petite ou une plus grosse collation.

? **Peux-tu nommer d'autres signaux que ton corps t'envoie? Par exemple, quand tu as soif, quand tu bouges ou quand tu ressens de la fatigue.**

→ **Quand tu as soif, ta bouche et ta gorge deviennent sèches. Quand tu bouges beaucoup, ta respiration devient rapide. Quand tu ressens de la fatigue, tu bâilles, tu as des picotements aux yeux et tu baisses d'énergie.**

« Il est important d'écouter les signaux que ton corps t'envoie et d'agir pour éviter qu'ils s'aggravent. Par exemple, il est important de t'hydrater (prendre de l'eau ou un aliment qui contient de l'eau) pour calmer ta soif. »

### 2<sup>e</sup> cycle

**Causerie sur la faim et l'énergie des aliments** (source : [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada)

? **Lorsque tu as faim, ton corps t'envoie des signaux, et lorsque tu n'as plus faim, il t'en envoie d'autres. Sais-tu ce qui peut influencer ton appétit?**

→ **Après que les enfants ont répondu, vous pouvez leur donner d'autres exemples :**

**Le niveau d'activité physique :** « si tu fais de l'activité physique pendant la journée, tu dépenseras plus d'énergie et tu auras donc plus faim. »

**Le moment des repas et des collations :** « si tu as pris un déjeuner complet le matin, tu auras faim moins rapidement avant le dîner. Si tu as mangé une collation entre le dîner et le souper, tu auras faim moins rapidement avant le souper. »

Vous pouvez aussi leur demander : Savais-tu qu'il existe deux types de faim?

La faim physiologique (vraie faim) : c'est un besoin de manger pour donner à ton corps de l'énergie et des aliments nutritifs. Elle se manifeste par les signaux de faim que tu connais (ex : estomac vide, gargouillis, baisse d'énergie, mal de tête).

La faim psychologique (fausse faim) : c'est une envie de manger causé par d'autres facteurs que la sensation physique de la faim. Par exemple, elle pourrait se manifester lorsque tu t'ennuies ou lorsque tu vois une publicité à la télévision.



**? Quelle est l'utilité de la collation?**

**→ Elle permet de diminuer la faim entre deux repas, sans couper l'appétit pour le prochain. Elle permet de refaire le plein d'énergie pour mieux se concentrer en classe.**

« La collation permet de manger des aliments qui te donneront de l'énergie et des éléments nutritifs dont tu as besoin pendant la journée. »

**? Quelle est l'utilité du déjeuner?**

**→ Il est important de prendre un déjeuner complet pour avoir assez d'énergie et bien démarrer la journée.** Par exemple, il peut contenir un ou des fruits, des céréales chaudes ou froides, du lait et des noix ou encore du pain, du beurre d'arachide, d'amande ou de soya et un yogourt.

**Le déjeuner permet de se concentrer à l'école le matin et de combler la faim jusqu'à la collation de l'avant-midi.**

Vous pouvez également leur demander s'ils savent ce que signifie le mot « déjeuner ».

Le mot provient des mots «dé» et «jeuner» qui signifie rompre le jeûne, c'est-à-dire interrompre les 8 à 12 heures pendant lesquelles ton corps n'a pas mangé.

### 3<sup>e</sup> cycle

**Causerie sur la boîte à lunch et l'énergie des aliments** (source : [Éducation Nutrition](#))

**Visionnement d'une capsule sur le sujet de la boîte à lunch**

<https://producteurslaitiersducana.ca/fr/educationnutrition/qc/ressources-educatives/une-formidable-boite-lunch>

**Exemples de questions à poser avant la projection de la vidéo :**

|   |   |
|---|---|
| <i>Qui prépare ton lunch?</i>   | <i>Réponses possibles :</i><br>Avantages, pour l'enfant de participer à la préparation de son lunch :<br>Choisir ce qui compose son lunch<br>Avoir plus de temps pour faire autre chose avec les parents  |
| <i>T'arrive-t-il de préparer ton lunch ou d'aider tes parents à le préparer? Comment?</i> | Mettre du yogourt dans un plat réutilisable<br>Mettre des légumes ou fruits dans des contenants réutilisables<br>Assembler son sandwich   |
| <i>Qu'est-ce que tu aimerais retrouver dans ta boîte à lunch?</i>                         | *Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive   |
| <i>Si tu faisais la boîte à lunch de tes parents, que mettrais-tu à l'intérieur?</i>      | *Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive   |
| <i>Penses-tu toujours à mettre un bloc réfrigérant avec ton lunch froid?</i>              | <i>Explications possibles :</i><br>Les bactéries qui sont à l'origine des intoxications alimentaires et se développent très vite dans certains aliments. Les aliments périssables (ex.: yogourt, viande, fromage) doivent demeurer en dehors de la zone de danger (4 à 60 °C) pour pouvoir être consommés en toute sécurité à l'heure du dîner. Le bloc réfrigérant permet donc de garder les aliments à la bonne température |
| <i>Fais-tu parfois des choix écologiques? Donne un exemple.</i>                           | <i>Réponses possibles :</i><br>Utiliser des sacs réutilisables<br>Utiliser des plats réutilisables<br>Utiliser de gros formats afin de portionner dans un plat réutilisable versus des petits contenants individuels jetables   |



## Exemples de questions à poser après la projection de la vidéo :

|   |   |
|---|---|
| <i>Te rappelles-tu ce que ça prend, dans une boîte à lunch?</i>           | <i>Réponses possibles :</i><br>Plat principal<br>Un dessert<br>De l'eau ou du lait<br>Des collations<br>Des ustensiles  |
| <i>Comment peux-tu faire des choix écologiques pour ta boîte à lunch?</i> | <i>Réponses possibles :</i><br>Utiliser des sacs réutilisables<br>Utiliser des plats réutilisables<br>Utiliser de gros formats afin de portionner dans un plat réutilisable versus des petits contenants individuels jetables |
| <i>Qu'est-ce que tu penses du biscuit dans la boîte à lunch?</i>          | <i>*Voir les informations additionnelles pour savoir comment réagir si les enfants nomment des aliments de faible valeur nutritive</i>  |

\* Informations additionnelles sur les aliments de faibles valeurs nutritives

Il faut faire attention à notre façon de réagir si des aliments moins nutritifs sont nommés par les élèves comme étant leurs préférés. Il n'est pas possible de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais ». On ne devrait pas non plus parler de « cochonnerie », « malbouffe », « aliment poubelle », car cela évoque une notion d'interdit et l'interdit est toujours plus attirant. Cela peut avoir un impact sur la relation que l'enfant développe avec la nourriture.

Si un élève nomme un aliment de faible valeur nutritive, on peut lui demander les raisons pour lesquelles il aime cet aliment (ex. : le goût, la texture, le côté festif du moment auquel il est mangé) et s'il aime d'autres aliments pour la collation, en le guidant vers des aliments nutritifs.

L'école souhaite donner l'exemple et est un lieu d'apprentissage. Les aliments de valeur nutritive élevée devraient donc avoir la plus grande place, et les aliments de valeur nutritive plus faible être rarement offerts. Attention ! La politique alimentaire s'applique à ce qui est offert par l'école et non à ce que l'élève apporte de la maison ! Par contre, on peut encourager les familles à laisser la plus grande place aux aliments nutritifs... en leur expliquant simplement que les aliments nutritifs combleront mieux les besoins des enfants et les disposeront mieux aux apprentissages.