

ÉCHAUFFEMENT MMMUSICAL

MATÉRIEL REQUIS

- Piste audio (fournie)
- Équipement nécessaire pour diffuser la piste audio à l'ensemble du groupe (ex. tablette, cellulaire, ordinateur, tableau numérique interactif, haut-parleur)
- Liste des aliments (page 3)

Du contenu complémentaire vous est offert afin de vous soutenir dans l'enseignement des notions liées à la saine alimentation. Vous pourrez l'utiliser pour enrichir vos discussions avec les élèves. Vous trouverez ce contenu à la page 4.

CONTENU ABORDÉ

- Les trois catégories d'aliments du *Guide alimentaire canadien (GAC)*, soit les légumes et fruits, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers
- La variété des aliments à l'intérieur de chacune des catégories du GAC

DÉROULEMENT

Cet échauffement consiste à associer chaque catégorie d'aliments du GAC à un mouvement.

À TITRE D'EXEMPLE :

| | | |
|---------------------------|---|---------------------|
| Légumes et fruits | = | <i>jumping jack</i> |
| Aliments protéinés | = | course sur place |
| Aliments à grains entiers | = | <i>squat</i> |

Vous pouvez varier les mouvements associés aux différentes catégories selon l'objectif de votre cours.

1. Présentez le GAC aux élèves. Le point 1. *L'assiette équilibrée* de la section *Contenu complémentaire* peut vous aider à le faire (page 4).
2. Indiquez aux élèves les mouvements correspondant à chacune des catégories d'aliments. Pour faciliter la réalisation de cet échauffement, nous suggérons d'écrire les mouvements associés à chacune des catégories du GAC à la vue de tous les élèves ou encore de les illustrer.
3. Accédez à la piste audio [ici](#).
4. Lancez la piste audio pour que l'échauffement puisse commencer. Lorsqu'un aliment est nommé, les élèves doivent faire le mouvement associé à la bonne catégorie du GAC.
5. Faites un retour sur l'activité en vous référant aux notions du contenu complémentaire à la page 4.

FICHE EXPLICATIVE

ÉCHAUFFEMENT MIMMUSICAL

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Associer les aliments aux bonnes catégories du GAC.
- Reconnaître l'importance de la variété à l'intérieur de chacune des catégories du GAC.

VARIANTE

En l'absence de l'équipement nécessaire pour diffuser la piste audio en classe ou au gymnase, vous pouvez réaliser l'activité en énonçant à haute voix les aliments. La liste des aliments se trouve à la page 3.

ARRIMAGES

PFEQ

En plus du domaine général de formation Santé et bien-être, cet outil, combiné à une discussion sur le GAC, cible principalement une des composantes de la compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif de la discipline Éducation physique et à la santé.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE : Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique.
- Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie.
- Reconnaître les habitudes de vie qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être.

Vous pouvez aussi inviter les élèves à élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines habitudes alimentaires.

| *ex. augmenter sa consommation de légumes et fruits, varier les aliments protéinés, prendre le temps de manger*

ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes

Cet outil touche à des savoirs et compétences du référent ÉKIP.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE : Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.

| *ex. consommer une variété d'aliments à valeur nutritive élevée, écouter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété*

FICHE EXPLICATIVE

ÉCHAUFFEMENT MIMMUSICAL

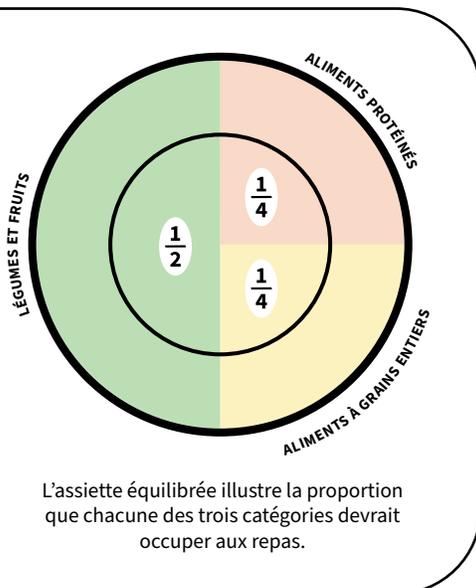
LISTE DES ALIMENTS

| | | | |
|----|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| 01 | Daïkon | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 02 | Nouilles de soba | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 03 | Graines de citrouille | Aliments protéinés | Course sur place |
| 04 | Rapini | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 05 | Camerise | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 06 | Moule | Aliments protéinés | Course sur place |
| 07 | Orge mondé | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 08 | Millet | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 09 | Kéfir | Aliments protéinés | Course sur place |
| 10 | Tête de violon | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 11 | Pomélo | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 12 | Edamame | Aliments protéinés | Course sur place |
| 13 | Quinoa | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 14 | Bok choy | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 15 | Rutabaga | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 16 | Farine de sarrasin | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 17 | Yogourt grec | Aliments protéinés | Course sur place |
| 18 | Couscous | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 19 | Carambole | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 20 | Haricots noirs | Aliments protéinés | Course sur place |
| 21 | Panais | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 22 | Flocons d'avoine | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 23 | Arachides | Aliments protéinés | Course sur place |
| 24 | Avocat | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 25 | Datte | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 26 | Riz sauvage | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 27 | Fromage | Aliments protéinés | Course sur place |
| 28 | Cerise de terre | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 29 | Flétan | Aliments protéinés | Course sur place |
| 30 | Pain naan | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 31 | Aubergine | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 32 | Canneberge | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |
| 33 | Œuf | Aliments protéinés | Course sur place |
| 34 | Fettuccine | Aliments à grains entiers | <i>Squat</i> |
| 35 | Pilon de poulet | Aliments protéinés | Course sur place |
| 36 | Cantaloup | Légumes et fruits | <i>Jumping jack</i> |

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est un outil de référence sur la saine alimentation. Il est fondé sur des données probantes à propos de la nutrition et de la santé. Le GAC a pour objectif d'aider les Canadiens et Canadiennes à faire des choix alimentaires éclairés au quotidien. Il s'agit donc d'une ressource pertinente à consulter.

1. L'ASSIETTE ÉQUILBRÉE

Le GAC actuel est paru en janvier 2019. Le visuel de l'assiette équilibrée remplace celui de l'arc-en-ciel qui existait depuis 1992. Ainsi, Santé Canada suggère une nouvelle manière simplifiée de voir l'alimentation en misant sur les **proportions d'une assiette**, plutôt que sur un nombre de portions quotidiennes.



TROIS CATÉGORIES D'ALIMENTS COMPOSENT L'ASSIETTE ÉQUILBRÉE

Légumes et fruits : brocoli, carotte, épinard, poivron, pomme, poire, fraise, etc.

Aliments protéinés : volaille, légumineuses, produits laitiers, poissons, fruits de mer, noix, arachides, etc.

Aliments à grains entiers : pain de blé entier, pâtes alimentaires de blé entier, orge mondé, quinoa, couscous de blé entier, riz à grains entiers, avoine, etc.

Ces trois catégories se complètent par leur composition diversifiée en éléments nutritifs. Cette combinaison assure à la population, y compris aux adolescentes et adolescents, de consommer tous les éléments nutritifs dont leur corps a besoin pour bien fonctionner.

2. L'IMPORTANCE DE LA VARIÉTÉ

La variété implique de diversifier au fil des jours les aliments des trois catégories du GAC. Cette notion est particulièrement importante puisque **chaque aliment est unique et fournit son propre lot d'éléments nutritifs**.

- **Varier la couleur des légumes et fruits** permet de faire le plein de vitamines et minéraux. Les légumes et fruits sont aussi une source de fibres alimentaires, un élément nutritif utile au fonctionnement des intestins, mais qui contribue également à la santé globale.
- **Varier les aliments protéinés** procure au corps une diversité d'éléments nutritifs. Par exemple :
 - La viande contient du fer, un minéral qui transporte l'oxygène dans toutes les parties du corps.
 - Le poisson fournit des oméga-3 (certaines espèces en contiennent plus que d'autres), un gras favorable au cerveau.
 - Les produits laitiers renferment du calcium. Le lait et certains yogourts fournissent en plus de la vitamine D. Ces deux éléments nutritifs aident à maintenir une bonne santé osseuse et dentaire.
 - Les légumineuses sont des protéines végétales qui contribuent à l'apport en fibres alimentaires.
- **Varier les grains entiers** permet de diversifier l'alimentation. Les grains entiers fournissent aussi des fibres alimentaires.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

ÉCHAUFFEMENT MMMUSICAL

La variété signifie également **qu'il n'y a pas de bons ni de mauvais aliments**. Tous peuvent faire partie d'une alimentation saine, sans notion d'interdit. Évidemment, **les aliments de base, le moins transformés possible, doivent être consommés plus souvent et en plus grande quantité**. Cette vision de la saine alimentation, soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux, est fort utile lorsque vient le temps de parler d'alimentation avec les élèves, car elle favorise une relation beaucoup plus saine avec les aliments.

Pour aller plus loin, consultez la section *Contenu complémentaire* du *Document de l'enseignant·e* de la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* à ProjetMMM.ca

Bien que le GAC soit représenté par l'assiette équilibrée, une saine alimentation, c'est bien plus que les aliments qu'on consomme. En effet, le « **comment on mange** » est désormais considéré comme un élément tout aussi important. C'est pourquoi le GAC propose maintenant des messages clés d'ordre comportemental pour favoriser de bonnes habitudes alimentaires.

3. LES NOTIONS COMPORTEMENTALES

Lorsqu'il est question de saine alimentation, les comportements à adopter au quotidien sont d'une grande importance. Nous vous proposons ici une brève explication de chacun de ces comportements et vous pourrez aussi les explorer davantage via d'autres outils offerts par **ProjetMMM**.

Pour les aborder avec vos élèves, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son *Document de l'enseignant·e* à ProjetMMM.ca

PRENDRE CONSCIENCE DE SES HABITUDES ALIMENTAIRES

Cela signifie prendre conscience de ce que l'on mange, de la façon dont on mange, de l'endroit où l'on mange et de la raison pour laquelle on mange. Cette notion comporte **deux piliers importants** :

01 - Écouter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété

Prendre conscience de ses signaux corporels est une habitude qui permet de **bien répondre aux besoins de son corps** en mangeant lorsqu'on a faim et en arrêtant de manger lorsqu'on n'a plus faim.

02 - Prendre le temps de manger

Avec le rythme et le style de vie d'aujourd'hui, on mange souvent rapidement, devant un écran, en se préparant ou en route. Or, manger de façon distraite peut nuire à l'écoute des signaux envoyés par le corps. On pourrait par exemple manger plus que ce dont on a besoin parce qu'on n'écoute pas ses signaux de rassasiement. En mangeant trop rapidement, on peut aussi perdre la notion de plaisir reliée aux aliments, parce qu'on ne savoure pas ce qu'on mange. À l'inverse, **prendre le temps de manger aide à consommer des aliments selon sa faim et à les savourer**.

Pour amener les élèves à maintenir ou modifier cette habitude alimentaire, voici quelques idées de stratégies qu'ils pourraient appliquer :

- *Manger avec leurs amis ou leur famille pour profiter de la conversation et de la socialisation*
- *Éviter de manger devant un écran (ex. cellulaire, tablette, ordinateur)*
- *Prendre au moins 15 à 20 minutes pour manger*
- *Porter attention à ce qu'ils mangent : les aliments, les goûts, les saveurs, la texture, etc.*

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

ÉCHAUFFEMENT MMMUSICAL

CUISINER

Cuisiner est un élément clé des saines habitudes alimentaires, car cela permet de **préparer des repas avec des aliments de base, peu transformés**, et ainsi de limiter la consommation d'aliments hautement transformés.

SAVOURER LES ALIMENTS

Savourer les aliments est une habitude liée de près à d'autres comportements sains. En effet, pour savourer les aliments, il faut prendre le temps de manger et prendre conscience de ce que l'on mange. **Lorsqu'on savoure les aliments, le plaisir de manger est souvent au rendez-vous et contribue à une saine relation avec l'alimentation.**

Pour amener les élèves à maintenir ou modifier cette habitude alimentaire, voici quelques stratégies qu'ils pourraient appliquer :

- *Choisir des aliments nutritifs aux saveurs qu'ils aiment*
- *Découvrir de nouveaux aliments ou goûter à des aliments issus d'autres cultures ou traditions alimentaires*
- *Créer une ambiance, par exemple en mangeant avec leurs amis ou en faisant jouer leur musique préférée*

PRENDRE SES REPAS EN BONNE COMPAGNIE

Partager ses repas avec ses amis ou sa famille contribue de plusieurs façons aux saines habitudes alimentaires. Cela nous amène à **prendre davantage le temps de manger et de savourer les aliments**, en plus de nous donner l'occasion de **découvrir de nouveaux aliments ou des traditions culinaires**. De plus, partager ses repas rend généralement le moment plus agréable!

4. LES CONSEILS DU GAC

Le GAC comprend finalement des conseils pour favoriser les choix alimentaires sains. Ces conseils sont abordés plus en détail dans d'autres outils de **ProjetMMM**, mais en voici un aperçu :

UTILISER LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS

L'étiquetage des aliments comprend entre autres **le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients**. Ces outils permettent de savoir ce que contiennent les aliments et de comparer des produits similaires entre eux afin de faire **des choix alimentaires éclairés**.

Pour aborder cette notion avec vos élèves, utilisez l'outil *Zoom sur... l'étiquetage nutritionnel* à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)

CHOISIR DES BOISSONS SAINES

Puisque le corps perd de l'eau, il est important de maintenir **une bonne hydratation au quotidien**. Toutefois, une grande part des boissons offertes sur le marché contiennent beaucoup de sucre ou de sel. Il convient donc de **choisir des boissons saines, car ce qu'on boit a un impact sur la santé**.

Pour aborder cette notion avec vos élèves, utilisez la vidéo *Hydratation 101* et son *Document de l'enseignant-e* à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

ÉCHAUFFEMENT MMMUSICAL

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Les aliments hautement transformés, par exemple les boissons sucrées, les croustilles, les pâtisseries et les charcuteries, contiennent des quantités excessives de sucre, de gras ou de sel. Autrement dit, ce ne sont pas des aliments à consommer quotidiennement. Le GAC recommande de **consommer les aliments hautement transformés moins souvent et en plus petites quantités, et de privilégier les ingrédients ou les aliments de base à valeur nutritive élevée.**

Pour aborder cette notion avec vos élèves, consultez le *Document de l'enseignant-e* (section *Contenu complémentaire*) des outils suivants à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca) :

- Vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?*
 - Quiz n°1 *Alimentation : mythes ou réalités?*
-

FAIRE PREUVE DE VIGILANCE FACE AU MARKETING ALIMENTAIRE

Le marketing alimentaire est une forme de publicité qui vise à inciter la consommation d'aliments ou de produits. L'industrie utilise différentes stratégies de marketing, et ce sont très souvent les aliments à faible valeur nutritive qui sont mis de l'avant. La vigilance face au marketing alimentaire est considérée comme **une compétence alimentaire qui permet de faire preuve de jugement critique pour faire des choix éclairés en matière d'alimentation.**

Pour aborder cette notion avec vos élèves, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son *Document de l'enseignant-e* à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)



VOUS VOULEZ EN SAVOIR ENCORE PLUS ?

Visitez la section [Guide alimentaire canadien](#) du site Web de Santé Canada.