

Activité pédagogique

Titre : L'assiette partagée/le consensus dans la cuisine : créer ensemble un repas sain

Clientèle cible : Peut être adaptée pour convenir à tous les niveaux, mais ces leçons sont recommandées pour les 3^e à 5^e années.

Survol : Les élèves travaillent en petits groupes pour créer un repas sain et équilibré, en se référant au Guide alimentaire canadien et à des circulaires d'épicerie. Ils doivent faire tous les choix par consensus (c.-à-d., tout le monde est d'accord). Les élèves participeront au civisme, à la nutrition et à la planification de repas ainsi qu'à la préparation d'un budget et à l'estimation des coûts.

Objectifs :

Les élèves :

- Expliqueront ce que veulent dire la prise de décisions et le consensus démocratiques.
- Travailleront de manière collaborative afin de prendre une décision en groupe.
- Utiliseront le Guide alimentaire canadien pour faire de sains choix d'aliments.
- Mettront en pratique des compétences mathématiques et de gestion budgétaire de base.
- Réfléchiront sur la manière dont la collaboration et les choix sains se rapportent à la vie quotidienne.

Activités et méthode :

Étapes du déroulement de la leçon

1. Introduction : Le consensus en action (10–15 min)
 - Leur demander : « Avez-vous déjà eu à décider quoi manger avec d'autres personnes? » « Qu'est-ce qui arrive si les gens ne sont pas d'accord? »
 - Expliquer la prise de décision et le consensus démocratiques (tout le monde est d'accord, il ne s'agit pas de voter).
 - Faire rapidement l'exercice suivant avec la classe : « Quelle collation saine devrions-nous tous partager? » Écrire les possibilités sur le tableau blanc et chercher à en arriver à un consensus qui démontre l'écoute respectueuse, le compromis et l'accord mutuel.
2. Explorer le Guide alimentaire canadien (10 min)
 - Passer en revue les principales catégories d'aliments : légumes et fruits, grains entiers, protéines et eau.
 - Leur demander : « Qu'est-ce qui fait qu'un repas est équilibré? » (Les élèves doivent envisager des choix dans chacune des catégories d'aliments).
3. Défi de groupe : Créer un repas sain (25–30 min) en groupes de 4–5 :
 - Utiliser des circulaires d'épicerie afin de trouver des aliments pour constituer un repas équilibré.

- Respecter un budget d'au plus 25 \$.
- Toute décision doit être prise par consensus. Les élèves discuteront ensuite de leurs choix alimentaires, découperont et colleront les images d'aliments des circulaires, identifieront les groupes alimentaires et noteront le coût total de leur repas.

Préparatifs (par l'enseignant et par les élèves)

- Recueillir des circulaires d'épiceries
- Préparer des modèles d'assiettes à dîner pour le repas

Durée suggérée pour l'activité :

Premier jour : Discussion + planification du repas (45-50 minutes)

Deuxième jour : Affiche représentant une assiette + réflexion (45-50 minutes)

Résultats d'apprentissage suggérés :

Grandes idées

- L'apprentissage est holistique, réflexif, réfléchi, expérientiel et relationnel (axé sur l'interconnexion, les relations réciproques et le sens d'appartenance à un lieu).
- Études sociales : Les gens de diverses cultures et origines partagent des valeurs et des idées susceptibles d'influer sur la prise de décisions dans les communautés.
- Éducation physique et à la santé : Le fait d'arrêter des choix sains influence notre bien-être physique et émotionnel.
- Mathématiques : Les nombres et les opérations peuvent servir à évaluer et à résoudre des problèmes dans la vraie vie.

Compétences de base

- La collaboration exige de participer activement à la parole et à l'écoute pour assurer des interactions réussies.
- Les élèves font preuve de pensée créatrice pour générer de nouvelles idées quand ils résolvent des problèmes et font face à des contraintes survenant pendant qu'ils s'interrogent et étudient, conçoivent et développent.

Compétences recherchées en études sociales

- Faire preuve de compétences collaboratives pour bâtir des consensus et résoudre des conflits (3^e à 5^e années).
- Faire des jugements éthiques sur des enjeux sociaux (4^e et 5^e années).
- Expliquer pourquoi la participation et la coopération sont importantes au sein de groupes et de communautés.

Compétences en éducation physique et à la santé

- Identifier et appliquer des stratégies pour faire des choix sains.
- Décrire et utiliser des pratiques qui contribuent à la santé et au bien-être.
- Utiliser le Guide alimentaire canadien pour planifier un repas équilibré.

Compétences en mathématiques

- Pratiquer l'addition, la soustraction et l'estimation pour calculer les totaux et respecter un budget.
- Développer et appliquer des stratégies de calcul mental pour acquérir une littératie financière dans la vie courante.

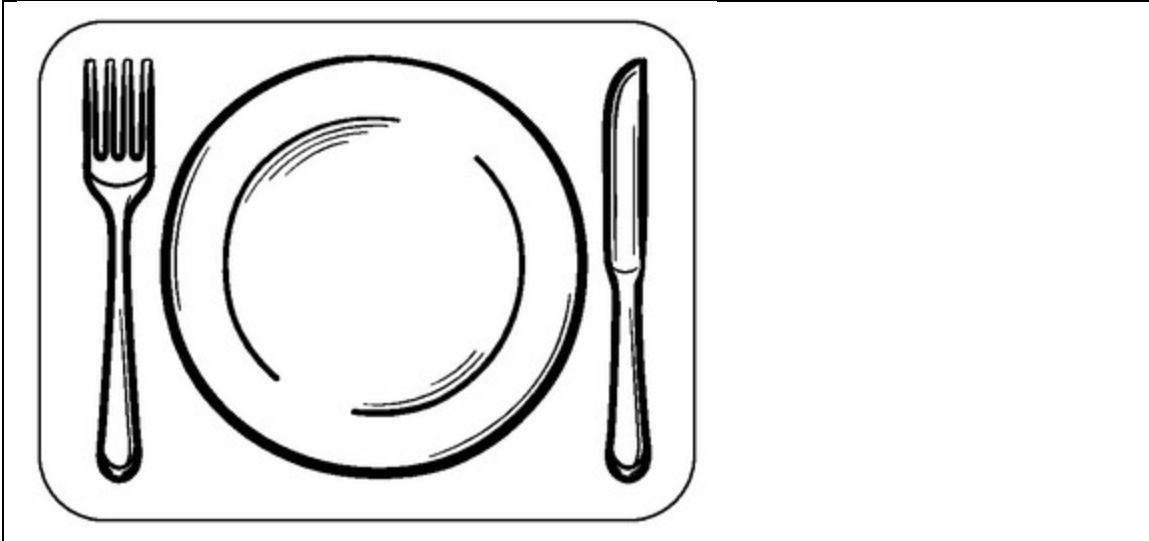
Matériaux et ressources :

Ressources :

- Copies du Guide alimentaire canadien : <https://food-guide.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-EN.pdf>
- Lien à la vidéo : <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- Site de la boîte d'outils pour enseignants : [Teaching Canada's food guide - Canada's Food Guide](#)
- Principes directeurs pour enseignants : Enseignement sur l'alimentation et la nutrition [Navigating the Food Guide - Guiding Principles for Educators](#)
- Cultures, traditions alimentaires et alimentation saine [Navigating the Food Guide - Guiding Principles for Educators](#)

Matériaux :

- Circulaires d'épicerie (papier)
- Ciseaux, colle, papier pour affiches, marqueurs
- Calculatrices (facultatif)
- Fiche modèle d'assiette à dîner



Évaluation de l'activité :

Partager et réfléchir (10–15 min).

Chaque groupe présentera ensuite son affiche de l'assiette à dîner, expliquera comment il en est arrivé à un consensus et pourquoi il juge son repas sain.

Questions suggérées pour stimuler la réflexion en classe :

- « Qu'est-ce qui vous a aidés à vous entendre? »
- « Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile? »
- « Pourquoi est-il important de prendre des décisions ensemble? »
- « Comment le consensus diffère-t-il de voter? »

Soumis par :

Julie Sumanik, Annunciation School, Prince Rupert, CISPG

Lily Chahar Lang, Pitt Meadows Elementary, School District #42

NOTE : Les idées et opinions exprimées dans cette activité pédagogique appartiennent à leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique. Le Bureau de l'éducation parlementaire révisé le texte uniquement pour en assurer la clarté.