



ASSURER LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DES ENFANTS

En collaboration avec :

**Cégep
GÉRALD
GODIN** FORMATION CONTINUE
ET SERVICES
AUX ENTREPRISES

Québec 



FICHE-ACTIVITÉ 6B

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Situation	En emploi et en perfectionnement professionnel
Intentions de communication	• Compréhension écrite ✓ Comprendre des informations pour favoriser de saines habitudes alimentaires (niveau 6) • Production orale ✓ Décrire des stratégies pour favoriser une saine alimentation (niveau 6) • Production écrite ✓ Rédiger des notes pratiques sur les stratégies pour favoriser de saines habitudes en alimentation (niveau 5)
Support 	« Favoriser la saine alimentation en service de garde scolaire : 4 stratégies concrètes » Source : Webzine <i>100°</i>, publié par M361
Éléments langagiers	• Le vocabulaire • Les verbes suivis de « à » ou de « de » • Les expressions impersonnelles pour formuler des conseils
Repère socioculturel	• La saine alimentation dans les services de garde au Québec





L'ACCUEIL



ACTIVITÉ 1

INDICES VISUELS ET REMUE-MÉNINGES

A. Laquelle de ces deux photos correspond à une **saine alimentation**? Pourquoi?





B. D'après votre expérience personnelle, comment se passe l'heure du repas pendant la journée d'école?

- ☐ Les enfants retournent à la maison pour manger.
- ☐ Les enfants vont manger chez une personne du voisinage.
- ☐ Les enfants mangent le repas préparé par la cafétéria de l'école.
- ☐ Les enfants mangent le contenu de leur **boîte à lunch** à l'école.
- ☐ Autre.



Au Québec, les enfants d'âge scolaire mangent en général au service de garde de leur école. Ils apportent habituellement, chaque jour, leur boîte à lunch qui contient le repas du midi (leur **dîner**) et souvent une **collation**. Les garderies et les CPE doivent fournir un repas complet et équilibré aux enfants.





**C. Quels aliments sur les photos présentées mettriez-vous dans la boîte à lunch de votre enfant?
Lesquels éviteriez-vous? Pourquoi?**

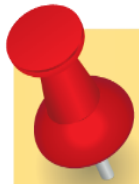
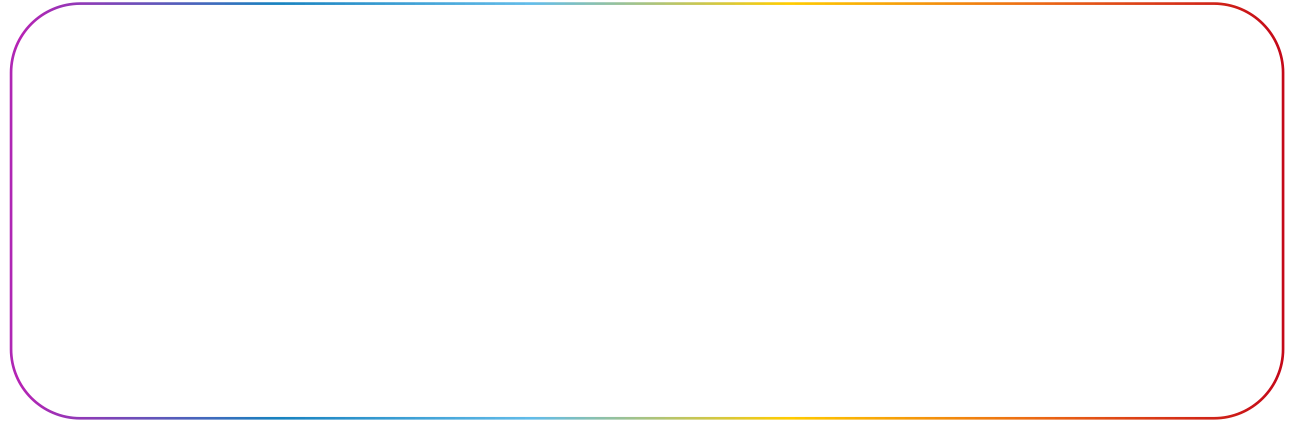
A large, empty, rounded rectangle with a rainbow-colored border, intended for writing answers to question C.

**D. Comment peut-on sensibiliser
les enfants à l'importance
d'une saine alimentation?**

A large, empty, rounded rectangle with a rainbow-colored border, intended for writing answers to question D.



E. Pensez-vous qu'il y a de bons et de mauvais aliments?



Au Québec, la plupart des écoles et des services de garde interdisent les repas et les collations contenant des noix et des arachides à cause des allergies de nombreux élèves à ces aliments. Certaines écoles ont même créé des zones « sans allergie » dans leur cafétéria afin d'assurer la sécurité pendant l'heure du midi.





LE RASSEMBLEMENT



ACTIVITÉ 2

SUJETS ABORDÉS



Lisez le texte, puis répondez aux questions.

A. Le texte donne des stratégies pour...

les centres de la petite enfance.

les services de garde en milieu familial.

les services de garde en milieu scolaire.

tous les services de garde.

B. Le titre de l'article suggère qu'il y sera question...

de façons d'éviter le sucre dans les services de garde en milieu scolaire.

de la gestion des périodes de repas en service de garde scolaire.

de l'éducation à une saine alimentation en service de garde scolaire.

de quatre activités culinaires proposées à l'école primaire.





C. Associez chaque intertitre du texte à son contenu.

Intertitres	
1. Réaliser des activités éducatives ludiques liées à la saine alimentation.	
2. Prendre conscience de son rôle de modèle et l'utiliser à bon escient.	
3. Profiter du moment des repas et [des] collations pour parler d'alimentation.	
4. Encadrer sainement le moment des repas et [des] collations.	

Contenus	
a. Conseiller de fournir des informations véridiques et positives sur l'alimentation.	
b. Proposer des idées de jeux et d'activités amusantes.	
c. Recommander de respecter l'appétit et les goûts des enfants, de rester positif et de créer une atmosphère récréative.	
d. Suggérer des sujets de causeries sur la saine alimentation pendant le repas.	





LES ACTIVITÉS PROPOSÉES



ACTIVITÉ 3

VOCABULAIRE

A. Dans le texte, on conseille d'éviter de qualifier les aliments de « cochonneries ». Laquelle de ces images correspond à cette expression.



B. Donnez le synonyme des mots en caractères gras. Faites l'accord au besoin.

à bon escient – espace-temps – mythe – provenance – stratégie – teneur

1. Elle suggère des **astuces** [] pour faire goûter de nouveaux aliments aux enfants.
2. Le service de garde est un **environnement** [] propice à plusieurs découvertes.
3. Se questionner sur l'**origine** [] des aliments nous sensibilise à l'impact de leur transport sur l'environnement.
4. En tant qu'éducatrice, je dois naturellement exercer **avec discernement** [] mon influence sur les enfants.
5. Ce texte formule des **idées non fondées** [] sur diverses façons de perdre du poids.
6. La **malbouffe** offre une **valeur** [] nutritive faible.



C. Associez chaque adjectif en caractère gras à un synonyme.

Adjectifs	
1. « Le service de garde scolaire contribue de façon considérable [...] à la qualité de vie des enfants à l'école [...]. »	
2. « Il s'agit de plus d'un espace-temps privilegié pour favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie [...]. »	
3. « L'alimentation est un monde fascinant que les enfants adorent explorer et découvrir de multiples façons. »	
4. « [La] diversité des types d'activités et des sujets traités est primordiale . »	
5. « [Beaucoup] de mythes et de renseignements erronés circulent sur le sujet. »	
6. « Ainsi, ils mangent généralement quand ils ont faim et s'arrêtent une fois rassasiés . »	
7. « [Cela] leur confère un caractère interdit et peut les rendre plus attrayants . »	

Synonymes
a. Idéal
b. Satisfait, assouvi
c. Faux, inexact
d. Captivant, extraordinaire
e. Important, notable
f. Essentiel, capital
g. Intéressant, attirant





D. Retrouvez dans la grille les mots qui correspondent aux définitions et aux synonymes.

Horizontalement

- a. Régime alimentaire nuisible à la santé
- b. Assouvir, satisfaire
- c. Spécialement
- d. Borner, limiter
- e. Énoncer, formuler
- f. Plat, menu

Verticalement

- g. Lié à la cuisine, gastronomique
- h. Essayer
- i. Divertissant, récréatif
- j. Piquer la curiosité

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	O	N	V	I	V	I	A	L	I	T	É
2	U	M	A	L	B	O	U	F	F	E	D	O
3	L	A	C	O	N	I	Q	U	E	R	I	R
4	I	C	O	M	B	L	E	R	U	E	N	E
5	N	O	N	O	T	A	M	M	E	N	T	I
6	A	L	I	M	E	N	T	S	L	I	É	E
7	I	N	T	E	R	N	E	G	U	É	R	I
8	R	E	S	T	R	E	I	N	D	R	E	R
9	E	S	S	E	N	C	E	B	I	S	S	E
10	C	O	R	N	E	T	S	A	Q	O	S	E
11	É	M	E	T	T	R	E	R	U	S	E	R
12	D	O	M	E	C	R	È	M	E	R	R	E
13	E	C	A	R	I	E	N	C	A	D	R	E
14	R	É	M	E	T	S	E	N	T	I	E	R





ACTIVITÉ 4

GRAMMAIRE

4.1

A. Observez les prépositions « à » ou « de » après les verbes en caractères gras.

- « Le service de garde scolaire **contribue** [...] à la qualité de vie des enfants à l'école [...]. »
- « [Les] intervenants du service de garde peuvent [...] **encourager** les élèves à adopter de saines habitudes alimentaires. »
- « N'**hésitez** pas à intervenir si les enfants émettent des commentaires négatifs sur les lunchs ou collations des autres. »
- « La reconnaissance et le respect des signaux de faim et de satiété sont innés chez les enfants, ce qui leur **permet** normalement de combler leurs besoins en énergie. »
- « Plusieurs éléments peuvent toutefois **nuire** à ces signaux ou interférer avec eux. »
- « Dans la mesure du possible, **tentez** de favoriser une ambiance agréable aux repas [...]. »

Certains verbes sont suivis d'une préposition, très souvent « à » ou « de ».

- **Avec la préposition « à » :**
contribuer à / goûter à (quelque chose) - Ex. : Ces ateliers culinaires **contribuent à** la sensibilisation des enfants à une saine alimentation.
écrire à / téléphoner à (quelqu'un) - Ex. : Il **téléphone à** sa sœur pour qu'elle lui envoie une recette.
commencer à / aider à (faire quelque chose) - Ex. : Son père **l'aide à** couper les légumes.
- **Avec la préposition « de » :**
se servir de / manquer de (quelque chose) - Ex. : Cette soupe **manque de** sel.
dépendre de / se moquer de (quelqu'un ou quelque chose) - Ex. : Le succès de la recette **dépend de** la qualité des ingrédients.
tenter de / refuser de (faire quelque chose) - Ex. : Les enfants **refusent de** manger un aliment inconnu.
- **D'autres verbes sont construits sans préposition :**
manger, cuisiner, lire, découvrir, regarder, chanter, écouter, etc.

Plus vous serez à l'aise en français, plus ce sera facile d'utiliser correctement les prépositions. En observant et en écoutant attentivement, vous allez y arriver!



B. Complétez les phrases avec « à » ou « de ».

1. Vers l'âge de 6 mois, les poupons commencent manger des aliments solides.
2. Un enfant peut apprécier un aliment pendant un certain temps et refuser le manger par la suite.
3. Il ne faut pas contraindre un enfant manger un aliment dont il n'a pas envie.
4. Les services de garde contribuent l'acquisition de saines habitudes de vie.
5. La planification de menus permet varier les aliments et de gagner du temps.
6. Je tente consommer moins de **caféine** pour mieux dormir.
7. Les enfants jouent **faire semblant** travailler dans un restaurant.





4.2

A. Relisez ces phrases.

- « Comme intervenante ou intervenant, il vaut la peine de se demander comment parler des aliments [...] pour améliorer ses pratiques. »
- « Il suffit par exemple d'explorer la provenance des aliments, de discuter de leurs couleurs, textures, odeurs, ou d'échanger sur les mets préférés ou les expériences en cuisine de chacun [...]. »
- « Nul besoin de chercher la teneur en vitamines et [en] minéraux des produits alimentaires. »

- Les expressions impersonnelles soulignées sont utilisées pour **exprimer un conseil**.
- Les expressions impersonnelles peuvent être formées par...
 - « il » + verbe conjugué.
Ex. : **Il vaut mieux** éviter d'associer poids et alimentation.
Autres expressions : **Il suffit de...**, **Il convient de...**, **Il importe de...**, **Il faut...**
 - « il » ou « c' » + « être » + adjectif.
Ex. : **Il est bon/C'est bon** pour la santé de méditer.
Autres expressions : **Il/C'est souhaitable de...**, **Il/C'est nécessaire de...**, **il/C'est inutile de...**

L'expression « **Nul besoin de** » signifie **Il est inutile de...**
- Ces expressions sont suivies de l'infinitif.



B. Utilisez au moins quatre expressions impersonnelles pour conseiller quelqu'un qui se plaint du manque d'appétit de son enfant.

A large, empty rectangular box with a rounded border, intended for writing the response.





LA COLLATION



ACTIVITÉ 5

QU'EN DITES-VOUS?



Relisez le texte, puis répondez aux questions.

A. Pourquoi recommande-t-on de faire des activités ludiques et variées?



B. En quoi consiste le rôle de modèle en alimentation?



C. Qu'est-ce que les enfants apprennent lors de discussions sur l'alimentation au moment des repas?





D. Quels énoncés sont vrais?

- ☐ Les goûts en matière d'alimentation changent avec le temps.
- ☐ La discussion sur les aliments doit être amusante et respectueuse.
- ☐ Il faut intervenir si un enfant critique le repas d'un autre.
- ☐ Tous ces énoncés

E. À quoi servent les signaux de satiété?



F. Lequel de ces énoncés respecte les conseils donnés dans le texte?

Les bonbons sont des **cochonneries**, car ils contiennent du sucre qui est mauvais pour la santé.
C'est mieux de manger de la salade qui aide à rester mince plutôt que des frites qui font grossir.
Cette salade d'épinards contient du fer et des vitamines qui vont t'apporter beaucoup d'énergie.
Tu n'as pas fini ton assiette, c'est que tu n'as pas faim. Donc, tu ne peux pas avoir de dessert!

G. Pourquoi est-il déconseillé d'interdire le dessert ou de désigner certains aliments comme de la malbouffe?





H. Indiquez si l'énoncé est vrai, faux ou si l'information n'est pas mentionnée dans le texte.

	Vrai	Faux	Non mentionnée
1. On recommande de laisser les enfants explorer le monde de l'alimentation de diverses manières.			
2. Des activités ludiques autour du thème de l'alimentation visent avant tout à apprendre à l'enfant à bien se nourrir.			
3. Faire des liens entre l'alimentation saine et le poids d'une personne est primordial .			
4. Un enfant peut refuser de manger un aliment pour des raisons religieuses.			
5. Il est important d'aider l'enfant à écouter et à respecter son sentiment de satiété .			

I. Cochez les pratiques conseillées dans le texte.

- ☐ Inciter l'enfant à goûter à tous les aliments.
- ☐ Laisser l'enfant déterminer la taille de sa portion selon sa faim.
- ☐ Offrir des repas ou des collations santé toutes les trois heures.
- ☐ Discuter sur l'alimentation uniquement à l'occasion des repas.
- ☐ Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas.
- ☐ Aménager les lieux de repas en créant une ambiance festive.
- ☐ Mettre en place des règles de conduite pendant les repas.
- ☐ Intervenir adéquatement en cas de réaction allergique.
- ☐ Planifier des activités associées à la découverte des aliments.
- ☐ Adopter un protocole pour réduire les risques d'étouffement.



J. Indiquez les aspects de l'alimentation explorés dans les activités ludiques proposées.

Activités ludiques	Gout Odeur	Texture Forme	Couleur	Métiers Cuisine	Environnement Consommation
1. Créer une œuvre d'art dans une assiette avec des aliments.					
2. Préparer avec le groupe un plat santé à partager entre tous.					
3. Manipuler des aliments les yeux couverts et deviner ce que c'est.					
4. Observer des légumes « moches » et discuter sur le gaspillage alimentaire .					
5. Faire deviner des mots en lien avec le vocabulaire de la cuisine à partir de dessins.					





K. À vous de jouer! Proposez une activité correspondant à la catégorie cochée. Votre activité peut inclure d'autres catégories. Si c'est le cas, cochez les cases appropriées.

Activités ludiques	Gout Odeur	Texture Forme	Couleur	Métiers Cuisine	Environnement Consommation
1.	☒	☐	☐	☐	
2.	☐	☒	☐	☐	
3.	☐	☐	☒	☐	
4.	☐	☐		☒	
5.					☒



LES JEUX LIBRES



ACTIVITÉ 6 ÉCHANGE

Lors d'un échange avec une ou un collègue, vous faites référence à votre récente lecture. Vous lui présentez dans vos mots l'essentiel de ce que vous y avez appris.

Rappelez-vous les quatre stratégies présentées pour vous aider à structurer votre discours sur l'alimentation :

- 1- réaliser des activités éducatives ludiques liées à la saine alimentation;
- 2- prendre conscience de son rôle de modèle et l'utiliser à bon escient;
- 3- profiter du moment des repas et [des] collations pour parler d'alimentation;
- 4- encadrer sainement le moment des repas et [des] collations.

- a) Enregistrez votre production.
- b) Écoutez-la et recommencez l'activité au besoin.
- c) Faites-la écouter à une personne qui parle français afin d'avoir son avis sur le contenu et sur la qualité de la langue.





ACTIVITÉ 7

FICHE SYNTHÈSE

Au service de garde, on vous demande de mettre à jour la fiche synthèse sur les stratégies éducatives favorisant une saine alimentation chez les enfants. Complétez la fiche avec les informations du texte et à partir de vos connaissances personnelles.



Attitude positive



Encadrement efficace



Information juste



Activités ludiques



C'EST LE TEMPS DE RAMASSER



La saine alimentation dans les services de garde au Québec

Le ministère de la Famille du Québec impose l'application de [directives](#) sur l'alimentation en service de garde. Celles-ci proviennent en partie des recommandations du [Guide alimentaire canadien](#).

Le ministère demande aussi aux services de garde éducatifs à l'enfance du Québec d'assurer un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes de vie et d'alimentation. Pour les y aider, il a élaboré le [cadre de référence](#) *Gazelle et Potiron* (2017).

Les ressources éducatives utiles aux services de garde pour favoriser de saines habitudes de vie chez les enfants ne manquent pas! Parmi elles, le site [Éducation Nutrition](#) offre une panoplie d'idées d'activités, de recettes, de guides, de conseils et même des [capsules vidéo](#) utiles pour aborder le thème de la saine alimentation.

On trouve aussi de nombreux outils éducatifs sur l'alimentation pour les enfants en service de garde sur le site [La marmite éducative](#) ou encore encore dans [la trousse pédagogique À la soupe!](#) de l'organisme Équiterre. Ce dernier propose un [recueil](#) de 50 fiches-recettes sur les fruits et légumes du Québec.



LE RETOUR À LA MAISON

Maintenant que vous avez terminé les activités de cette tâche, prenez quelques minutes pour faire un retour sur vos apprentissages et réaliser une réflexion personnelle.

 Cliquez ici pour consulter les réponses aux activités.

Je suis capable de...	Oui	En partie	Pas encore
comprendre des stratégies favorisant de saines habitudes.			
proposer de saines habitudes alimentaires.			
formuler des conseils et des recommandations.			
reconnaitre certains verbes suivis de « à » ou de « de ».			
comprendre et d'utiliser des expressions impersonnelles pour donner un conseil.			
m'informer sur des initiatives québécoises pour une saine alimentation.			

Comment est-ce que l'école a influencé mes habitudes alimentaires? Comment est-ce que je peux intégrer les conseils du texte dans mon quotidien?



LE CORRIGÉ

Consultez le **corrigé** [EE_06B_corrige](#) pour y trouver des suggestions de réponses aux questions des activités.



POUR ALLER PLUS LOIN

Téléchargez la **Fiche-canevas** [EE_06B_canevas](#). Utilisez-la pour exploiter d'autres textes traitant du même sujet. Vous pouvez en trouver dans l'une des ressources écrites mentionnées dans la section « C'est le temps de ramasser ».

DE L'ÉCRIT À L'ORAL

Téléchargez la **Fiche-activités** [EE_06A_activite](#) et faites les activités proposées. Ces activités vous feront découvrir de bonnes pratiques en santé et sécurité dans un service de garde.



PASSEZ À UNE NOUVELLE TÂCHE

Choisissez une **Fiche-activités, A ou B.**